LUGLIO 2019

LA CUCINA ITALIANA

DAL 1929 IL MENSILE DI GASTRONOMIA CON LA CUCINA IN REDAZIONE

POSTE ITALIANE S.P.A. - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE AUT. MBPA/LO-NO/019/A.P./2019 - PERIODICO ROC - LO/MI - AUSTRIA € 9,50 - BELGIO € 9,00 - FRANCIA € 7,90 - GERMANIA € 11,50 - LUX € 8,00 - SPAGNA € 7,50 - SVEZIA SEK 99,00 - CANTON TICINO CHF 11,40 - SVIZZERA CHF 12,00 - U.K. GBP 8,25

PICNIC LUNARE
PER FESTEGGIARE I 50 ANNI DALL'IMPRESA

GIARDINI D'ITALIA
DOVE PRANZARE AL FRESCO

8 VINI
DA BERE CON LA PIZZA

ESTATE!

PER LA PRIMA VOLTA IN COPERTINA LA RICETTA DI UNA LETTRICE

Editoriale

ORA TOCCA A TE

La copertina di questo numero è una piccola rivoluzione: per la prima volta, nei 90 anni di storia del giornale, pubblichiamo la ricetta di una lettrice, seppur preparata nella nostra cucina. Avevamo altre opzioni: una deliziosa focaccia al pomodoro cucinata da Brendan (sì, l'art director australiano che ci sorprende sempre), una versione dei classici spaghetti alle vongole veraci che ci ha quasi commosso. Ma poi ha vinto lei, la pasta con i piccoli polpi preparata da Carla, la sorella di una collega che adora, a quanto pare con profitto, la nostra testata. È bello scoprire ogni giorno come la vostra abilità stia crescendo tra voi giovani o meno, donne e uomini (la quota azzurra è in vertiginoso aumento). State cucinando sempre meglio: fortunati i vostri cari, famigliari e amici, e fortunati noi ad avervi come lettori. Grazie a Carla, grazie a tutti voi che ci onorate di comprare il nostro giornale e frequentare i nostri social media. Ed è solo l'inizio.

P.S. La sera del 20 luglio ricordatevi di guardare la Luna. Quella stessa sera, 50 anni fa, Neil Armstrong e Buzz Aldrin furono i primi uomini a mettervi piede, facendo tremare di emozione il mondo. Per ricordare l'impresa abbiamo preparato un picnic con frittate a forma di cratere e meringhe che ricordano la superficie lunare. E sempre a proposito di spazio, abbiamo visitato la famiglia Leopardi a 200 anni dalla più bella poesia di sempre: *L'infinito*.

Maddalena Fossati Dondero
mfossati@lacucinaitaliana.it
instagram.com/maddafox

sommario

26

41

86

77

IN COPERTINA
Spaghetti con i *purpitielli* (pag. 32), ricetta di Carla Pacelli, foto di Riccardo Lettieri

Il Ricettario

Piatti pieni di sole e allegria

La Scuola

Per scoprire novità e tendenze e imparare tecniche e segreti

Guide

FOTO R. LETTIERI, G. BRETZEL, AG. 123RF, ARCH. LCI

La filosofia che ci guida dal 1929
Ogni piatto nasce dalla nostra cucina in redazione, una cucina di casa proprio come la vostra. Un cuoco lo pensa e lo realizza, e un redattore ne segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle vostre aspettative.

FACEBOOK.COM/LACUCINAITALIANA
INSTAGRAM.COM/LACUCINAITALIANA
TWITTER.COM/CUCINA_ITALIANA

di stagione

Frutta, verdura, pesce? Ecco cosa scegliere ora, al massimo del gusto e delle proprietà

FOTOGRAFATE LA LISTA
e portatela con voi quando fate la spesa: oltre a essere migliori, gli ingredienti di stagione sono anche più economici.

VI ASPETTIAMO IN EDICOLA OGNI MESE

Per scrivere alla redazione:
cucina@lacucinaitaliana.it
oppure La Cucina Italiana,
piazzale Cadorna 5/7, 20123 Milano,
telefono 0285611

SIAMO ANCHE IN DIGITALE

Potete acquistare la copia singola
o l'abbonamento in edizione digitale
sulla App LA CUCINA ITALIANA
disponibile su Apple Store e Google Play.

PER ABBONARSI

www.abbonamenti.it/r10377
oppure chiamate lo 0286808080

(Il costo della telefonata per apparecchi fissi da tutta Italia è di 11,88 centesimi di euro al minuto + iva senza scatto alla risposta. Da cellulare i costi sono legati all'operatore utilizzato).

IL SITO

Scoprite i video e i contenuti aggiuntivi
de La Cucina Italiana e cercate
la vostra ricetta preferita tra le tantissime
che pubblichiamo ogni giorno su
lacucinaitaliana.it

I SOCIAL

Seguiteci su
facebook.com/LaCucinaItaliana
instagram.com/LaCucinaItaliana
twitter.com/Cucina_Italiana

LA CUCINA ITALIANA
LA SCUOLA

Si trova a Milano
in via San Nicolao 7
(angolo piazza Cadorna).
Non perdetevi i nostri corsi
di cucina e di pasticceria,
per principianti ed esperti.
E scoprite i nostri
team building culinari
dedicati alle aziende.
Vi aspettiamo!

scuola.lacucinaitaliana.it

LA CUCINA ITALIANA

QUALITY IS OUR BUSINESS PLAN

Ci accontentiamo semplicemente del meglio e creiamo i migliori prodotti editoriali.
Per questo abbiamo La Cucina Italiana, da 90 anni la guida più autorevole
nel mondo del gusto e della tradizione italiana, AD, che da oltre 30 anni
racconta le più belle case del mondo, e Traveller, viaggi straordinari accompagnati
da eccezionali reportage fotografici per viaggiare comodamente dalla poltrona di casa.
Tradotto in una parola, Qualità. In due parole, Condé Nast.

N. 07- Luglio 2019- **Anno 90°**

Direttore Responsabile
MADDALENA FOSSATI DONDERO

Art Director
BRENDAN ALLTHORPE
Caporedattore
MARIA VITTORIA DALLA CIA
Web Editor
SABINA MONTEVERGINE
Contributing Editor
FIAMMETTA FADDA

Redazione
LAURA FORTI (redattore esperto) – lforti@lacucinaitaliana.it
ANGELA ODONE – aodone@lacucinaitaliana.it
SARA TIENI – stieni@lacucinaitaliana.it
RICCARDO ANGIOLANI (redazione testi web) – rangiolani@condenast.it
ALESSANDRO PIROLLO – apirollo@lacucinaitaliana.it
Ufficio grafico
RITA ORLANDI (capo ufficio grafico)
FRANCESCA SAMADEN
Photo Editor
ELENA VILLA
Cucina sperimentale
JOËLLE NÉDERLANTS
Styling
BEATRICE PRADA (consultant)
Segreteria di Redazione
VIRGINIA RIZZO – cucina@lacucinaitaliana.it

Cuochi
NICOLA CAVALLARO, MARIA ANDREA DONATI, JOËLLE NÉDERLANTS, WALTER PEDRAZZI,
ALESSANDRO PROCOPIO, GIOVANNI ROTA
Hanno collaborato
GIOVANNI ANGELUCCI, BETTINA CASANOVA, AMBRA GIOVANOLI, CAMILLA GUSTI,
PAOLO LAVEZZARI, SARA MAGRO, SIMONA SIRIANNI, STUDIO DIWA (REVISIONE TESTI),
SARA SUARDI, ALESSANDRA TIBOLLO, VALENTINA VERCELLI
Per le immagini
AG. 123RF, AG. GETTY IMAGES, AG. MARKA, AG. SHUTTERSTOCK,
GIACOMO BRETZEL, MATTEO CARASSALE, SIMONE GALBUSERA,
RICCARDO LETTIERI, DAVIDE LOVATTI, LINDA PUGLIESE, JACOPO SALVI, MONICA VINELLA

Direttore Editoriale LUCA DINI
Digital Editorial Director JUSTINE BELLAVITA

Chief Marketing Officier FRANCESCA AIROLDI
Sales & Marketing Advisor ROMANO RUOSI

Advertising Manager FEDERICA METTICA
Responsabile Content Experience Unit VALENTINA DI FRANCO. **Responsabile Digital Content Unit** SILVIA CAVALLI

Moda e Oggetti Personali: MATTIA MONDANI Direttore. **Beauty:** MARCO RAVASI Direttore.
Grandi Mercati e Centri Media Print: MICHELA ERCOLINI Direttore. **Arredo:** CARLO CLERICI Direttore
Branded Content Director: RAFFAELLA BUDA. **Digital Sales:** GIOVANNI SCIBETTA Responsabile
Triveneto, Emila Romagna, Marche: LORIS VARO Area Manager
Toscana, Umbria, Lazio e Sud Italia: ANTONELLA BASILE Area Manager
Mercati Esteri: MATTIA MONDANI Direttore
Uffici Pubblicità Estero - Parigi/Londra: ANGELA NEUMANN
New York: ALESSANDRO CREMONA. **Barcellona:** SILVIA FAURÒ.

EDIZIONI CONDÉ NAST S.p.A.

Presidente GIAMPAOLO GRANDI
Amministratore Delegato FEDELE USAI
Direttore Generale DOMENICO NOCCO

Vice Presidente GIUSEPPE MONDANI. **Direttore Centrale Digital** MARCO FORMENTO
Direttore Circulation ALBERTO CAVARA. **Direttore Produzione** BRUNO MORONA
Direttore Risorse Umane CRISTINA LIPPI. **Direttore Amministrazione e Controllo di Gestione** LUCA ROLDI
Digital Marketing MANUELA MUZZA. **Social Media** ROBERTA CIANETTI
Digital Product Director PIETRO TURI. **Head of Digital Video** RACHELE WILLIG. **Digital CTO** MARCO VIGANÒ
Enterprise CTO AURELIO FERRARI. **Digital Operations e Content Commerce Director** ROBERTO ALBANI

Sede: 20123 **Milano**, piazzale Luigi Cadorna 5 - tel. 0285611 - fax 028055716. **Padova**, via degli Zabarella 113, tel. 0498455777 - fax 0498455700.
Bologna, via Carlo Farini 13, Palazzo Zambeccari, tel. 0512750147 - fax 051222099. **Roma**, via C. Monteverdi 20, tel. 0684046415 - fax 068079249.
Parigi/Londra, 3 Avenue Hoche 75008 Paris - tel. 00331-53436975. **New York**, Spring Place 6, St Johns Lane - New York NY 10013 - tel. 2123808236.
Barcellona, Passeig de Gràcia 8/10, 3° 1a - 08007 Barcelona tel. 0034932160161 - fax 0034933427041.

a cura di SARA TIENI

notizie di cibo

Rosso fiammante

In 9000 anni di storia (cominciata in America) e con oltre 2000 varietà, il peperoncino ha stregato un quarto della popolazione mondiale. Noi, da grandi appassionati, gli abbiamo anche dedicato un'importante Accademia (la sede è a Diamante, in Calabria) che da oltre vent'anni ne promuove la cultura, divulgandone usi e virtù. È sconsigliato assaggiare il Pepper X, il più piccante del mondo, ma tutti gli altri portano grandi benefici: amici del cuore e dei polmoni, aiutano a perdere peso, hanno un effetto antidolorifico e alleviano lo stress. Attenzione, però: per sfruttarne a pieno le doti, il peperoncino va consumato fresco, aggiungendolo nei piatti solo a fine cottura. E se si esagera con le dosi, si può provare a estinguere il bruciore mangiando un po' di yogurt intero.

FOTO AG.GETTY IMAGES

Yogurt tour

È talmente buono lo yogurt tirolese, che all'«oro bianco», come lo chiamano qui, l'**Alto Adige** ha dedicato una festa a tema: dal 6 al 14 luglio, nell'incantevole cornice di Vipiteno, si terranno Le Giornate dello Yogurt. L'appuntamento, organizzato dalla Latteria Vipiteno, è alla sua 21esima edizione e vedrà l'inaugurazione del Sentiero dello Yogurt. Tante le visite ai masi, le feste in piazza e un'intera notte di degustazioni. *giornatedelloyogurt.com*

Spirito sexy

Arrivano in Italia i distillati Casamigos, brand ideato dalla premiatissima ditta George Clooney e Rande Gerber, marito di Cindy Crawford (sopra). Sui nostri banconi, tre **tequile** invecchiate – Blanco, Reposado e Añejo – e il nuovo mezcal. *casamigostequila.com*
Sempre molto spumeggiante la collaborazione di Lenny Kravitz (a sinistra) con Dom Pérignon: il rocker, già direttore creativo dell'ultima campagna, mette in pista un tavolo apribile da **Champagne** e una magnum in edizione limitata di 200 pezzi, in vendita a fine anno. *domperignon.com*

LIBERI DI PECCARE

Via latte e uova dal gelato? Sembra impossibile, eppure qualcuno ci è riuscito. Facendo scoppiare la più fresca delle rivoluzioni

Gelato-dipendenti, udite, udite: al 12 di via Carducci, a Milano, ha aperto Gelato Libre. Ultima creazione del vulcanico Gianluca Franzoni, presidente e fondatore di Domori, la boutique propone 8 gusti realizzati solo con acqua di sorgente, cacao e frutta secca, la migliore al mondo, da gustare in coppette biodegradabili. Senza latte né uova, la formula accontenta vegani e intolleranti, ma sorprende tutti. Merito della caramellizzazione, ovvero la tostatura che trasforma gli ingredienti liberandone tutti gli aromi. *info@gelatolibre.com*

Come eravamo

TUTTI IN ORBITA – 50 ANNI PRIMA DI *SPACEX*, L'AZIENDA AEROSPAZIALE PRIVATA DI ELON MUSK, L'ALLUNAGGIO SOLLETICAVA GIÀ IL DESIDERIO DI GITE (MOLTO) ALTERNATIVE...

GIUGNO 1969,
LA CUCINA ITALIANA

tavole per sognare

Come in una reggia

Sontuose, infinite, di più: effetto «wow». Soggiornare nei grandi hotel oggi significa anche sedersi a tavole che tolgono il fiato. Qualche esempio? Il pranzo a Palazzo Clerici (a sinistra) a Milano con cui Marriott ha lanciato le nuove location italiane, tra cui il St. Regis di Venezia, formato da cinque palazzi edificati sul Canal Grande tra XVIII e XIX secolo. *marriott.it* Stessa magia per le cene, a picco sul porto di Amalfi (in alto), allestite sulle terrazze dell'NH Collection Grand Hotel Convento di Amalfi. *nh-hotels.it*

La mia vita con un cuoco

L'allegra brigata

Insieme con i figli e il team dell'Osteria Francescana di Modena, Lara Gilmore ha creato con Massimo Bottura una grande famiglia allargata. Di cui ora fa parte anche Maria Luigia, piccolo resort d'artista chiamato come la madre dello chef

Cominciamo dagli orari, per tutti un gioco di incastri. È così anche per voi?
Abbiamo risolto non ritagliando tempo per la famiglia ma integrandoci nella vita del ristorante. Le spiego. Alexia, la nostra primogenita, è nata nel 1996, un anno dopo l'apertura dell'Osteria Francescana: è cresciuta in mezzo a cuochi, in sala, così come nostro figlio Charlie. Per loro i ragazzi della brigata sono una famiglia. Condividendo la vita con i nostri collaboratori siamo riusciti a creare qualcosa di speciale: una famiglia allargata.
Chi cucina e che cosa?
Massimo, senza dubbio. La prima cosa che mi ha fatto assaggiare è una zuppa di carciofi, quando lavoravamo a New York.
C'è un piatto che vi unisce?
Sicuramente Le cinque stagioni del Parmigiano: una ricetta che ho visto nascere, la preferita di Alexia da piccola.
Che cosa le ha insegnato suo marito?
Che la cucina è una forma di narrazione. C'è un piatto, La neve al sole, che nasce da una passeggiata che ho fatto con Massimo sull'Appennino in primavera: il sole scioglieva la neve e la vegetazione spuntava qua e là. Dopo qualche giorno lui è entrato in cucina e ha sviluppato una ricetta con le lumache. L'ho mangiata per la prima volta a febbraio 2008, per il mio compleanno. Mi ricorderà per sempre quel momento e quel luogo, più di qualsiasi foto.
Che cosa ha insegnato lei a lui?
Gli ho trasmesso la mia passione per l'arte contemporanea ma anche il piacere di rallentare. Massimo è istintivo e veloce. Con me ha imparato a prendere le distanze, a guardare le cose con occhi nuovi, anche la sua Modena.
Avete da poco aperto Maria Luigia, resort-b&b nella campagna modenese che assomiglia a una galleria d'arte.
È un luogo speciale, fatto per nutrire corpo e anima. Oltre alle 12 stanze c'è una sala per la musica, una cucina per la colazione e spazi comuni in cui trovare libri e vinili.
Nel 2016 avete ideato insieme Food for Soul, associazione no-profit che dal 2016 lotta contro lo spreco alimentare.
È come un figlio questo progetto. Cibo buono e bellezza sono le migliori armi per annullare l'isolamento sociale. S.T.

FOTO MARK SELIGER, AG. GETTY IMAGES, FUSILLOLAB, PAOLO TERZI

UN VIAGGIO DAVVERO BELLISSIMO

Prati verdi, sdraio, un succulento picnic: non siamo all'aperto ma alla mostra *Fuori Porta* che celebra il novantesimo compleanno de *La Cucina Italiana* in sella a una Vespa **foto JACOPO SALVI**

Si respirava una frizzante aria di vacanza al Museo Piaggio di Pontedera (PI) in occasione dell'apertura della mostra *Fuori Porta*, con cui *La Cucina Italiana* festeggia i suoi 90 anni insieme con Vespa (fino all'8 settembre). Sei sezioni («Signore e signorine», «All'aria aperta», «Italia fuori porta», «Una finestra sul mondo», «Questione di stile», «Oggi») per un viaggio leggero e «ronzante», come diceva Enrico Piaggio della sua Vespa, attraverso decenni di viaggi e tavole degli italiani. Accanto ai modelli più iconici di Vespa, tante le curiosità sull'evoluzione della nostra cucina, narrate dal giornale dal 1929 a oggi: dagli spaghetti di Ungaretti agli involtini «pieni di ottimismo», fino alle lasagne al ragù «felici». Ad accompagnare gli ospiti anche il surreale picnic del cuoco stellato Cristiano Tomei con verdurine di campo servite tra l'erba, grigliate di pesce e carriole cariche di tramezzini. ■

A sinistra, Maddalena Fossati, Direttore de *La Cucina Italiana*, con Davide Zanolini, Executive Vice President Marketing & Communication del Gruppo Piaggio. A destra, un dettaglio della sezione della mostra «Italia fuori porta».

Maddalena Fossati e Davide Zanolini, seduti sulla prima Vespa Elettrica, posano insieme al gruppo de *La Cucina Italiana*.

A sinistra, installazione con alcune copertine de *La Cucina Italiana* degli ultimi due anni. A destra, il cuoco Cristiano Tomei, che ha firmato il catering della festa.

La stanza sensoriale della mostra progettata dal designer Marco Marzini, curata dalla scrittrice Marina Migliavacca e dal nostro art director Brendan Allthorpe.

BELLINI UN'OMBRA DI ROSA

Solo un frutto e un vino con le bollicine nella creazione di Giuseppe Cipriani, ispirata alla tavolozza del pittore veneziano. Deliziosa per occhio e palato a tutte le ore del giorno

di **GIOVANNI ANGELUCCI**

La ricetta

120 ml Prosecco
60 ml purea di pesche bianche fresche

Versate la purea di pesca bianca nella flûte e aggiungete lentamente il Prosecco.
Mescolate con delicatezza usando un bar spoon.

PER LA PUREA DI PESCA
Pelate 500 g di pesche bianche e immergetele via via in 250 ml di acqua con 30 ml di succo di limone.
Frullate tutto con 4 cubetti di ghiaccio e 1 cucchiaio di zucchero semolato per bilanciare il grado zuccherino del frutto.
Aggiungete 2 lamponi per ottenere la tipica colorazione (se la pesca non è abbastanza rosata).

Di sapore diretto, ben bilanciato tra la dolcezza e l'acidità, è un drink che sta bene con crostoni di polenta e baccalà mantecato, formaggi intensi come i muffati, insalata di astice e carpaccio di manzo (altra celebre creazione di Cipriani, sempre ispirata a un pittore).

Walter Bolzonella è l'head barman del Belmond Hotel Cipriani di Venezia. Ha ereditato la ricetta del Bellini da Giuseppe Cipriani nel 1978 promettendo fedeltà alla formula originaria.

5 REGOLE VERSO LA PERFEZIONE

secondo Walter Bolzonella

1. **Eccellenza** Per un mix così semplice e di basso grado alcolico è indispensabile che il Prosecco sia di grande qualità.
2. **Fragranza** Le pesche devono essere mature; la purea va preparata al momento.
3. **Temperatura** Per esaltare la piacevolezza del sapore si usano ingredienti freddi e una flûte ghiacciata.
4. **Schiuma** Si forma durante la miscelazione e si lascia nel bicchiere, come decorazione del cocktail.
5. **Equilibrio** Per bilanciare acido e dolce e valutare eventuali aggiunte di zucchero, la purea di pesca va sempre assaggiata.

gli ingredienti giusti

Prosecco Superiore Brut Nino Franco
Ha un sapore secco con aromi di fiori, mela, pera e agrumi. Le bollicine, persistenti e molto fini, gli danno una consistenza piacevolmente cremosa. *12,50 euro. ninofranco.it*

Prosecco Ca' di Rajo Dry
Armonico e complesso, si esprime con note di frutti gialli e profumi primaverili di fiori di campo, glicine e acacia. *9 euro. cadirajo.it*

Pesche Per dare il caratteristico colore al cocktail, vanno scelte quelle con le venature rosa più marcate.

FOTO AG. 123RF, ARCH. LCI

L'ESTATE
È ALLE PORTE (DEL FRIGORIFERO)

Che voglia di vacanze! Dai, manca poco. Intanto teniamo sempre a portata di mano i migliori prodotti che ci offre la stagione e una bottiglia pronta per gli amici

Sui ripiani

1. Ciotola azzurra e brocca di vetro con coperchio di sughero **Ikea**, *ikea.com*
Acqua tonica Mediterranean Tonic Water **Fever-Tree**, *fever-tree.it*

2. Tonno in olio di oliva di **Vicente Marino**, olive Bella di Cerignola dell'**Azienda Agricola Fratepietro**, baccalà mantecato con olive taggiasche di **TartufLanghe**, amarene sciroppate di **Amarena Fabbri**, alici con cipolla rossa di Tropea di **Oroazzurro**. Tutto da **Eataly**, *eataly.net*
Maschera per il viso Superfood Vital Veggie Mask **Elemis** su *qvc.it*

3. Burrate **Sabelli** (*sabelli.it*) conservate nel contenitore in vetro con coperchio di bambù **Ikea**, *ikea.com*
Barattolo e vasetto per conserve della linea Della Casa di **Tescoma**, *tescomaonline.com*

Nella porta

4. Verdicchio dei Castelli di Jesi, Villa Bucci, da **Signorvino**, *signorvino.it*
Bevanda vegetale di soia biologica **Alce Nero**, *alcenero.com*
Maschera Hydrogel Lifting Perfect **Tigotà**, *tigota.it*
Acqua per viso e décolleté The mist **La Mer**, *lamer.eu*

5. Bottiglia con tappo meccanico della linea Della Casa di **Tescoma**, *tescomaonline.com*

Il frigorifero Serie 7000 di **Samsung**, grazie alla tecnologia Precise Chef Cooling™ (Chef Control), riduce i possibili mutamenti della temperatura interna così da preservare le consistenze e i sapori degli alimenti. *samsung.com*

TESTI **ANGELA ODONE**, FOTO **SIMONE GALBUSERA**, STYLING **CAMILLA GUSTI**, HA COLLABORATO **ADRIANA PINTO**

UNA BOLLICINA È PER SEMPRE

Per raccontare i suoi gusti **Enzo Miccio** cita il filosofo tedesco Ludwig Feuerbach: «La felicità, come un vino pregiato, deve essere assaporata sorso a sorso». E aggiunge: rigorosamente in compagnia

SOLO A CENA

«Lavoro tantissimo e il fuori pasto è un lusso che non posso permettermi. Bevo esclusivamente a cena e sempre insieme a qualcuno. Proprio non amo bere da solo».

Enzo Miccio ha condotto su Real Time le trasmissioni *Ma come ti vesti?!*, *L'eleganza del maschio* e *Diario di un wedding planner*. All'attività televisiva affianca quella di organizzatore di matrimoni (ha firmato molte cerimonie di personaggi del mondo dello sport e dello spettacolo).

Franciacorta Annamaria Clementi Riserva 2009 Ca' del Bosco
cadelbosco.com
93 euro

Trento Riserva Lunelli 2009 Ferrari
ferraritrento.com
42 euro

Sono un amante degli spumanti italiani e dello Champagne, ma non ho molte etichette del cuore. Per pasteggiare, però, mi piacciono i vini di Ferrari, soprattutto la Riserva Lunelli, mentre tra i Franciacorta prediligo la Riserva Annamaria Clementi di Ca' del Bosco. Guardando invece Oltralpe, verso la Champagne, ultimamente bevo spesso il Veuve Clicquot Rosé.

«Il più bel ricordo che ho legato al vino è quello di un brindisi al tramonto nella baia di San Antonio a Ibiza. Ma sono passati troppi anni ed ero troppo giovane per ricordare con chi fossi...»

L'ABBINAMENTO FAVOLOSO

Bollicine ghiacciate e mandorle tostate salate. «Potrei ubriacarmi!».

Champagne Veuve Clicquot Rosé
veuveclicquot.com
70 euro

ALLA SERA

«Non sono goloso, ma mi piace chiudere la cena con un quadretto di cioccolato fondente, mentre sorseggio l'ultima flûte di Champagne».

A CURA DI **VALENTINA VERCELLI**, FOTO **ALESSANDRO MOGGI, AG. GETTYI MAGES, AG. SHUTTERSTOCK**

La Dolcezza
prende forma
Tutto è più facile
con la nuova
farina Mix C.
GLUTEN
FREE
NUOVA
RICETTA!
ANCORA PIÙ BUONA
NUOVA RICETTA!
Schär
Senza
Glutine
Mix C
Torte & Biscotti
Per offrirti sempre il meglio abbiamo migliorato la ricetta della nostra amata
farina per dolci. Con Mix C sarà ancora più facile preparare torte e biscotti
deliziosi! Garantisce Schär.
MIGLIORE LAVORABILITÀ
DELL'IMPASTO
MIGLIOR RISULTATO
IN COTTURA
Schär
Best in Gluten Free

IL FASCINO DISCRETO DELLA SPA

Dedicare sette giorni delle proprie vacanze a un ritiro meditato va ben oltre il dimagrire. Anzi, potreste addirittura ripartire con un nuovo palato da gourmet

di FIAMMETTA FADDA

State per sborsare una cifra piuttosto impegnativa, perciò deve esservi chiaro che cosa cercate. Ci sono strutture che offrono sia un soggiorno «normale» sia «spa». Ma siete pronte a vedervi passare sotto il naso piatti diretti a chi è in spensierata vacanza, senza soffrire e/o cedere? È una delle nuove «spa dell'anima»? Ci sono buone probabilità che la cucina sia un tripudio di torte casalinghe. È una spa che vanta i cosiddetti superfood? Ricordatevi che semi oleosi e impasti integrali sono molto, molto calorici. Volete sperimentare il digiuno liquido? Sappiate che se non ce la fate e chiedete di passare a una dieta umana, l'aggiunta-pasti è costosissima. Perciò la buona regola è porvi e porre molte domande dirette, anche se le amiche o il settimanale di salute assicurano generiche meraviglie. Fatta la scelta, l'alternativa è: da sole, col cosiddetto «compagno», col marito o con le amiche?

DA SOLE

Prima di scegliere la destinazione, chiedete se lì si pratica la simpatica consuetudine di organizzare, per chi lo desidera, un tavolo comune in sala da pranzo. La minestrina diventa quasi buona se è condita con chiacchiere e risate di autocompassione tra compagni di merende come voi in missione solitaria. Anche il trasferimento in salotto dopo cena per il caffè d'orzo o la canonica infusione (rifiutate il termine tisana, fa ottuagenaria) diventa un rito piacevole da spartire. Per il resto, la settimana detox da sole è pura beatitudine: nella vostra stanza (doppia uso singola) godrete di libertà dimenticate, come fare zapping selvaggio o abbandonarvi alla visione delle sitcom più trash.

COL FIDANZATO

La soluzione elegante è: camere separate comunicanti. Varcare la porta solamente quando entrambi siete al meglio evoca l'atmosfera eccitante di una relazione illecita ed evita di condividere le miserie collegate alle funzioni corporali di cui le spa abbondano: purghe, impiastri di erbe, pediluvi disintossicanti somministrati da infermiere senza pietà. A pranzo, ignorate la mancanza di urbanità di quelli che si siedono a tavola in accappatoio e ciabatte, con i capelli avvolti nella stagnola e la maschera in faccia: voi scendete vestiti comodi ma carini. È una pausa di civiltà che tira su l'umore, produce sguardi invidiosi e, per poco che possa valere, regala dignità al cameriere che vi serve vestito di tutto punto. A cena, poi, evitate il ridicolo sfoggio di guardaroba di quante, prive di una adeguata vita mondana a casa propria, riservano a questa occasione l'esibizione di mise imbarazzanti per tentata eleganza: gioielli, paillettes, décolleté spinti.

COL MARITO

Business as usual, ma un po' peggio. Solo i duchi di Windsor durante l'abituale settimana di depurazione risiedevano in due palazzi fronteggianti conversando dai rispettivi balconi. I mariti normali, di solito poco verbosi, alla spa diventano loquaci con continui aggiornamenti sulla situazione dei propri circuiti intestinali, girano in mutande, esigono il dominio del telecomando. Ma la cosa peggiore è che, in previsione degli imminenti sacrifici, all'andata prenotano, giusto lungo l'itinerario, il ristorante famoso per i pizzoccheri al triplo burro; e lo stesso fanno al ritorno, malgrado il virtuoso cestinetto da viaggio offerto dalla spa (mela, acqua minerale, bustina di cracker al miglio). E voi? Inutile litigare: sedetevi, sorridete e ordinate un'insalata mista. C'è anche chi corrompe il cameriere facendosi portare panini farciti avvolti nel quotidiano e cocktail nella teiera. Qui però, conoscendo il vostro pollo, avrete avuto cura di manovrare in modo da scegliere una clinica detox in qualche ameno borgo in Germania o in Austria dove le strutture di questo tipo hanno uno speciale accordo coi bar e i negozi di alimentari che si rifiutano di servire cibi proibiti ai curanti in (libera) uscita, e riferiscono a chi di dovere. Al secondo tentativo sarete rispediti a casa senza restituzione del peculio. Saldato in anticipo.

CON LE AMICHE

Ottima scelta. Optate per due stanze singole per essere da sole quando è meglio e in compagnia quando fa piacere. Vale a dire per le passeggiate (sostenute) fatte la mattina presto o prima della cena, per lo shopping (vestitini, non salamini), per i commenti sulla muscolatura del massaggiatore. A tavola condividerete un sacco di spunti su come riprodurre a casa in stile alta cucina ingredienti virtuosi come rape, cicorie amare, steli di aglio orsino e, chiacchierando, mangerete più lentamente (anche per via delle quantità irrisorie) col formidabile effetto di aver acquisito, a fine soggiorno, un palato sensibile alle più sottili sfumature di sapore. Cioè da gourmet.

FOTO R. LETTIERI

VINO & PIZZA

Una coppia che spopola nelle pizzerie migliori. Anche perché, quando sono insieme, tutto è più digeribile

di VALENTINA VERCELLI

PROVATELE CON QUESTI

1. A Napoli, l'abbinamento tra la Margherita e il rosso frizzante **Gragnano** è un classico. Ottimo è l'**Ottouve 2018** di **Salvatore Martusciello**. *11 euro. salvatoremartusciello.it*

2. Comanda il pomodoro, con i profumi dell'aglio e dell'origano. Abbinate un rosato buono e senza fronzoli come la **Schiava Valdelac 2018** di **Cavit**. *11 euro. cavit.it*

3. Una bollicina da pinot nero rinfresca e ha la giusta struttura per i formaggi. Tra le migliori in Italia c'è il **Trento Perlé Nero Riserva 2010** di **Ferrari**. *51 euro. ferraritrento.com*

4. Un **Pinot Nero** giovane si abbina bene ai tanti ingredienti della Capricciosa. Provate il **Costa del Nero 2017** prodotto in Oltrepò Pavese da **Conte Vistarino**. *12 euro. contevistarino.it*

5. Quando c'è la salsiccia sulla pizza, la **Barbera** è un'opzione interessante. A noi piace il **Nizza Cipressi 2016** di **Chiarlo**. *16 euro. michelechiarlo.it*

6. Con il piccante serve un bianco aromatico di carattere, come il **Gewürztraminer 2018** dell'altoatesino **Bellutti**. *16,50 euro. weinberg-hof.it*

7. La leggerezza e la dolcezza delle verdure vanno d'accordo con un **Prosecco Superiore** di **Valdobbiadene**. Scegliete il **Rive di San Pietro di Barbozza Brut 2018** di **Val d'Oca**, che ha un ottimo rapporto tra la qualità e il prezzo. *10 euro. valdoca.com*

8. La **Falanghina** dà il meglio con i formaggi freschi e i frutti di mare. La **Hirpos 2015** di **Petilia** è un'ottima versione, fresca e agrumata *18 euro. aziendaagricolapetilia.it*

FOTO ARCH. LCI

MENU ALLA CARTA

Mettetevi comodi sul divano insieme con **Angela Odone** e gustatevi le novità sugli schermi e in libreria. Che ne dite delle scelte culinarie dei vostri eroi?

Mónica Gaztambide, uno dei personaggi della serie tv *La Casa di Carta*, durante una scena della nuova stagione. Sopra, la pizza in cartone è uno dei cibi preferiti dalla banda.

«El golpe va como un tiro», il colpo va alla grande. Quante volte l'abbiamo sentito dire nelle prime due stagioni della serie tv *La Casa di Carta*? Chi non le ha ancora viste si affretti a recuperare, perché dal 19 luglio arriva su Netflix anche la terza stagione. Riassunto delle puntate precedenti. I rapinatori (ciascuno si è dato il nome di una città, Berlino, Rio, Denver, Tokyo, Nairobi...) hanno passato cinque mesi a studiare i dettagli della rapina del secolo alla Zecca di Madrid. E hanno condiviso molti pranzi e molte cene con il Professore, la mente di tutto il piano: alcuni più eleganti con tovaglia di fiandra e calici di **vino tinto**, altri più alla buona con tovaglia a quadretti bianchi e rossi, paella, spiedini e sangria. Durante la rapina la dieta non è stata molto equilibrata: pizza in cartone, hamburger, riso e noodles. Per fortuna che in un mare di carboidrati c'erano le vitaminiche mele di Berlino, sempre a portata di mano vicino al telefono. In un flashback, a pranzo, il Professore chiede che cosa unisca gli esseri umani; lui sostiene che siano i soldi ma, a ben vedere, l'intera banda non è mai stata così unita come intorno alla sua tavola imbandita nella campagna di Toledo.

La serie è sempre disponibile su netflix.com

VENERDÌ PESCE

«Meno caro, di più e più in fretta». Queste sono le richieste del business della pesca, questo è quello che vogliono i consumatori, stravolgendo le leggi del mare. Chi cerca di denunciare o di fermare questa spirale negativa rischia grosso. Che fine ha fatto Teresa, un'ispettrice UE scomparsa da un peschereccio in mezzo all'Atlantico?
Wolfram Fleischhauer, Rosso come il mare, Emons Gialli Tedeschi, 15 euro

Le regole del mare

Un tonno di cui si indovina la sagoma possente nelle acque al largo dell'isola di Plymouth, una barca per la pesca d'altura sul cui nome Serenity si può fantasticare e il suo capitano, solitario come tutti gli uomini di mare, Baker Dill. Questi gli ingredienti principali del film *Serenity* (distribuito da Lucky Red, dal 18 luglio nei cinema) ambientato in un luogo paradisiaco dove il tempo scorre (sereno), accompagnato senza sosta dalla voce vellutata dello speaker di Radio Plymouth che descrive l'isola come la «più bella di questo odioso e sudicio mondo». Tutti si conoscono, tutti sanno tutto e solo quando arrivano due turisti fuori dallo schema, l'equilibrio si incrina. Blu profondo, tonno e amore. Quello più vero, tra figlio e padre.

Matthew McConaughey/Baker Dill, capitano della barca Serenity, prepara un carpaccio di guancia di squalo.

FOTO AG. GETTY IMAGES

Olio su carta.

CARTAPAGLIA FOXY. PERFETTA CON IL FRITTO, PERFETTA CON TUTTO.

Potete usarla per i fritti. Potete usarla come tovagliolo. Potete usarla per asciugare. Potete usarla per pulire. Potete usarla come volete: Cartapaglia Foxy vi assicurerà sempre un risultato straordinario. Perché con le sue cellulose accuratamente selezionate e la nuova trama con vortici superassorbenti, Cartapaglia Foxy è ancora più morbida e più resistente. Cartapaglia Foxy: l'asciugatutto a prova di fritto, l'asciugatutto a prova di tutto.

Foxy. Sempre vicina a te.

FARINATA DI CECI

FOCACCIA

nudi O VESTITI?

CANTUCCI ALLE NOCCIOLE

Ci sono cibi perfetti (e squisiti) nella loro semplicità. Con poche aggiunte però guadagnano sapore, sostanza e allegria. Ecco come alcuni di noi hanno cucinato e arricchito tre «fondamentali» della tradizione italiana

testi LAURA FORTI,
foto RICCARDO LETTIERI,
styling BEATRICE PRADA

BURRO E ACCIUGHE
SULLA **FOCACCIA**

Distribuite la più gustosa accoppiata da tartina su una base fragrante per rinforzare «alla marinara» merende e aperitivi (da bere sceglìete birra o spumante).

Focaccia

Cuoco Brendan Allthorpe
Impegno Facile
Tempo 1 ora più 1 ora e 20 minuti di lievitazione
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g farina
12 g lievito di birra fresco
olio extravergine di oliva
sale

Impastate la farina con 300-330 g di acqua, il lievito sbriciolato e una presa di sale fino a ottenere un panetto omogeneo e cedevole. Ponetelo in una ciotola molto capiente, copritelo con la pellicola e lasciatelo lievitare per 30-40 minuti, a temperatura ambiente (il volume dovrà raddoppiare).
Stendete quindi la pasta in una teglia (ø 30 cm) unta di olio, copritela con la pellicola e lasciate lievitare ancora per 30 minuti.
Preparate infine un'emulsione con 60 g di olio e 40 g di acqua e spennellatela sulla focaccia, bucherellando poi la superficie con i polpastrelli. Fatela lievitare per altri 7-8 minuti.
Cuocetela nel forno a 200 °C per 30 minuti circa.

MISTO VERDE
CON **LA FARINATA**

Saltate 2 zucchine a rondelle in una padella velata di olio. Scottate fave e piselli. Distribuite tutto sulla farinata, completando con spinaci novelli, erbe aromatiche, sale e un filo di olio.

Farinata di ceci

Cuoco Brendan Allthorpe
Impegno Facile
Tempo 30 minuti più 5 ore di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g farina di ceci
olio extravergine di oliva
sale

Stemperate la farina di ceci con 900 g di acqua versandola a poco a poco e mescolando con una frusta. **Aggiungete** 1 cucchiaino di sale e 30 g di olio. Coprite il composto con la pellicola e lasciatelo riposare a temperatura ambiente per 5 ore. **Eliminate** infine la schiuma e versate in 2 teglie (ø 28 cm) ben unte di olio. **Infornate** a 250 °C per 15-20 minuti.

FRUTTA E FIORI
TRA **I CANTUCCI**
Questi biscotti sono molto friabili e non hanno bisogno di essere intinti nel vino. Sono ottimi rinfrescati con frutta di stagione succosa, come le pesche.

Cantucci alle nocciole

Cuoca Laura Forti
Impegno Facile
Tempo 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **100 g farina**
- **100 g zucchero**
- **100 g nocciole pelate**
- **1 uovo**
- **lievito in polvere per dolci**

Mescolate la farina con lo zucchero, 1 cucchiaino da caffè di lievito e le nocciole.
Aggiungete l'uovo e mescolate con un cucchiaio, incorporando la farina, fino a quando non riuscirete a raccogliere l'impasto in una palla.
Trasferitelo su un piano di lavoro cosparso di farina, dividetelo a metà e, lavorando con le mani infarinate, formate due filoni.
Appoggiateli su una teglia coperta con un foglio di carta da forno e lasciateli riposare per 5 minuti.
Infornateli quindi a 180 °C per 12-15 minuti.
Sfornate i due filoni di impasto, lasciateli intiepidire per 2-3 minuti, quindi staccateli dalla carta e tagliateli di sbieco, a fettine spesse 1-1,5 cm, usando un coltello seghettato.
Distribuite i cantucci ottenuti nella teglia, appoggiandoli dalla parte del taglio e cuoceteli per altri 8-10 minuti.
Sfornateli e lasciateli raffreddare, perché diventino croccanti e friabili.

MIRACOLO IN PASTICCERIA

Lo ha compiuto Alixe Bornon con le sue creazioni studiate per i diabetici. Squisite come frolle tutte burro e zucchero

di
MADDALENA FOSSATI
foto
GIACOMO BRETZEL

La ragazza che vedete nella pagina accanto si chiama Alixe Bornon. Ed è una pasticciera un po' particolare. All'età di 13 anni le diagnosticarono il diabete e lei, che all'epoca viveva in Guadalupa, patria della canna da zucchero, si ritrovò a dover mangiare pollo e insalata a pranzo e a cena. Ma non era il suo destino. Una volta trasferitasi a **Parigi** (è francese), dopo studi di diritto e risorse umane, a 25 nni decise di frequentare una scuola di pasticceria. «Volevo fare del bene, creare cose buone da mangiare per me e tutti quelli come me». Si mise a cercare una soluzione al problema e inventò la sua pasticceria adatta ai diabetici. Oggi da Les Belles Envies nella rue Monge a Parigi troviamo crostate, torte di cioccolato... «Il punto è controllare l'indice glicemico. Ho studiato ingredienti come la farina di lupini, di cocco, l'olio di nocciole, un cioccolato speciale ideato con Valrhona...». E il risultato è eccellente. Al Roland Garros, da Lavazza, da cinque anni partner dei quattro tornei tennistici del **Grande Slam**, abbiamo assaggiato la sua tortina al cioccolato bianco con frutto della passione e una base di nocciole con caffè ¡Tierra! del Brasile e non faceva rimpiangere nessuna frolla con burro e zucchero!

«Vengono da me persone che piangono di gioia perché non devono più privarsi del piacere del dolce, bambini che mi abbracciano, una ragazzina mi ha perfino regalato un paio di scarpe Stan Smith per ringraziarmi». Già, delle sneakers con scritto «que la force soit avec toi» (che la forza sia con te). E poi ecco che Alixe diventa ambasciatrice Lavazza a testimoniare che i grandi marchi sono sempre più attenti alla nutrizione. Paladina di una battaglia importante, ha incontrato per due volte Emmanuel Macron all'Eliseo e ha fatto l'apertura del Festival di Cannes del 2018. «Mi sono confrontata a lungo con il presidente. Il diabete è un problema di salute pubblica in Francia con oltre 4 milioni di malati (in Italia il numero è analogo, secondo l'Istat) e quarta causa di mortalità al mondo». Ancora non possiamo rifare questi dolci a casa, ma ci arriveremo, dice Alixe. E bravi sono stati i nostri di Lavazza a trovare un **talento** simile. Nel milione di tazzine servite nei tornei del Grande Slam ci sono anche i caffè che Alixe mette nei suoi dolci, un equilibrio perfetto tra dolce e amaro. «Tenere basso il picco glicemico comunque è importante per tutti», conclude. E come si fa? «Pasta al dente che si assimila più lentamente e frutta a pezzi da masticare anziché in succo». ■

«Non potevo sostenere una vita senza dolci, volevo la felicità. E così iniziai a sperimentare»

Alixe Bornon, 31 anni, è la nuova ambasciatrice Lavazza. La casa di Torino ha inventato la prima capsula già trent'anni fa e oggi ingaggia una pasticciera all'avanguardia nella ricerca nutrizionale.

PROSCIUTTO (& MELONE)

Parma o San Daniele, entrambi dolci, artigianali, senza conservanti. Cercateli direttamente nelle aziende per l'abbinata migliore dei giorni più caldi

CANTALUPO O RETATO?

Sono i meloni estivi: la superficie è percorsa da solcature e la polpa è arancione, molto succosa. Il cantalupo si riconosce dalla scorza liscia con venature verde scuro, il retato dalla buccia reticolata. Per scegliere (senza alcuna certezza) un frutto buono verificate che sia pesante (segno di polpa compatta e non acquosa); premete leggermente la calotta inferiore: se è elastica e riacquista la sua rotondità, il melone è maturo; odoratelo in più punti per sentire se profuma.

ROSA DELL'ANGELO

VIA PER PARMA, TRAVERSETOLO (PARMA)

Da maiali neri di razza antica che pascolano nel bosco nutrendosi di bacche, ghiande, erba fresca. Il salume si degusta e si acquista al Prosciutto Bar dell'azienda e al mercato Rural di Parma. *rosaangelo.it*

LA PERLA

STR. QUINZANO SOTTO 10, LANGHIRANO (PARMA)

Da 20 anni la famiglia Lanfranchi si dedica al «Crudo di Parma», con l'obiettivo di mantenere intatte le qualità: pochi grassi, tante proteine e basso contenuto di colesterolo. Su richiesta, visite dell'azienda con degustazione e vendita. *salumificiolaperla.it*

FRATELLI GALLONI

VIA ROMA 84, LANGHIRANO (PARMA)

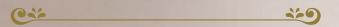
Sono famosi per diverse specialità, tra cui il «Gargantuà», un prosciutto salato a mano, e il «Barrique», affinato per 4 mesi in botti di rovere. In azienda c'è anche un museo, costruito sui ruderi di un incendio che nel luglio 2016 ha bruciato 80mila prosciutti. *galloniprosciutto.it*

PROSCIUTTO DI SAN DANIELE

Tradizione secolare e rigido disciplinare per il San Daniele, che si produce solamente nell'omonimo comune in provincia di Udine. I produttori aderenti al consorzio sono 31, tra cui il celebre Dok Dall'Ava, che ha inventato il «patadok», cioè jamón ibérico con lavorazione friulana. *prosciuttosandaniele.it*

LA GLACERE

VIA OSOPPO 9, SAN DANIELE DEL FRIULI (UDINE)

Il luogo in cui sorge questo prosciuttificio gode di una condizione ideale, e unica, per la stagionatura: l'incontro tra l'aria frizzante delle Alpi Carniche e la brezza dell'Adriatico. I salumi si possono acquistare allo spaccio aziendale oppure online. *laglacere.it*

TESTI **SARA MAGRO**, FOTO **AG. MARKA**

OGGI ASSAGGIAMO NAPOLI

Spaghetti con i *purpitielli*

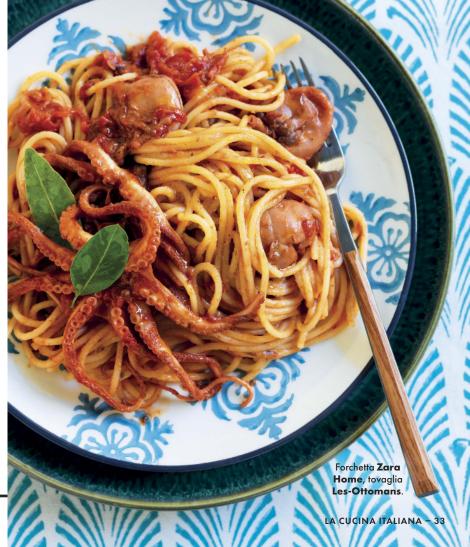
Impegno Facile
Tempo 1 ora e 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g moscardini
350 g spaghetti al bronzo
6 pomodori pelati
1 cipolla rossa di Tropea
½ bicchiere di vino rosato
peperoncino – aglio
olio extravergine di oliva
alloro – sale

Un'ospite entusiasta ha portato nella nostra cucina l'allegria e i profumi partenopei preparandoci uno dei suoi cavalli di battaglia, e piatto simbolo del capoluogo campano

testi LAURA FORTI, foto RICCARDO LETTIERI, styling BEATRICE PRADA

Forchetta **Zara Home**, tovaglia **Les-Ottomans**.

SOTTO IL SOLE DELLA PUGLIA

Trionfo di verdure, paste fresche di grano duro, pesce (e poca carne): benvenuti in una delle cucine di territorio più vicine al gusto contemporaneo

ricette JOËLLE NÉDERLANTS, testi VALENTINA VERCELLI
foto RICCARDO LETTIERI, styling BEATRICE PRADA

Pranzo

ORECCHIETTE AL POMODORO

Aperitivo

COZZE GRATINATE

Cena
MELANZANE RIPIENE

Orecchiette al pomodoro

Impegno Medio
Tempo 1 ora
Scorciatoia 30 minuti con le orecchiette fresche pronte
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

1 kg pomodori San Marzano maturi
400 g semola di grano duro rimacinata
1 spicchio di aglio – sale
ricotta dura – basilico
olio extravergine di oliva

PER LA SALSA
Incidete i pomodori con un taglio a croce; sbollentateli in acqua per 30 secondi, scolateli, spellateli e tagliateli a pezzi, eliminando i semi.
Cuoceteli in una padella con 3 cucchiai di olio e lo spicchio di aglio con la buccia per 15-20 minuti; eliminate l'aglio e salate.
PER LE ORECCHIETTE
Impastate la semola con circa 220 g di acqua tiepida salata, finché non otterrete una pasta di consistenza simile a quella del pane: il quantitativo esatto di acqua da amalgamare dipende dalla qualità della semola.
Dividete l'impasto in filoncini (ø circa 1 cm) e divideteli in tocchetti lunghi 1 cm. Trascinate ciascun tocchetto sul piano di lavoro ben infarinato (l'ideale è usare la spianatoia in legno) con un dito o con un coltello dalla punta arrotondata, quindi rigiratelo dando la classica forma dell'orecchietta.
Cuocete le orecchiette in abbondante acqua salata; scolatele quando saranno venute a galla e conditele con la salsa di pomodoro.
Completate con abbondante ricotta grattugiata, foglie di basilico e servite.

Cozze gratinate

Impegno Facile
Tempo 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 kg cozze
100 g pangrattato
100 g formaggio pecorino grattugiato
2 spicchi di aglio
origano secco
prezzemolo tritato – sale
olio extravergine di oliva

Pulite le cozze e fatele aprire in una casseruola con 1 spicchio di aglio; eliminate i gusci vuoti e filtrate il liquido di cottura attraverso un colino foderato con carta da cucina.
Amalgamate il pangrattato, il formaggio pecorino, 1 spicchio di aglio tritato, una manciatina di origano secco e un bel cucchiaio di prezzemolo tritato, ottenendo il ripieno. Regolate di sale, se serve.
Adagiate le cozze su una teglia, cospargetele con il ripieno, conditele con un filo di olio e qualche cucchiaio del loro liquido di cottura e infornatele a 200 °C in modalità grill per 4-5 minuti.

Melanzane ripiene

Impegno Medio
Tempo 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

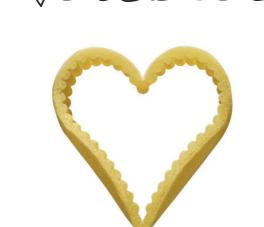
400 g pomodorini ciliegia
70 g pangrattato
50 g capperi dissalati
3 melanzane lunghe
3 uova – 1 peperoncino fresco
aglio – origano fresco
prezzemolo tritato
salsa di pomodoro
formaggio pecorino pugliese grattugiato – sale
olio extravergine di oliva

Lavate le melanzane, tagliatele a metà per il lungo; scavate la polpa e tenetela da parte.
Friggete le melanzane svuotate in una padella con un paio di bicchieri di olio ben caldo per 3-4 minuti, voltandole a metà cottura; scolatele su carta da cucina.
Lavate i pomodorini e tagliateli a metà.
Sminuzzate la polpa delle melanzane tenuta da parte; rosolatela in una padella con 4-5 cucchiai di olio per 3-4 minuti; aggiungete il peperoncino fresco tagliato a rondelle, i capperi, 1 cucchiaio di foglioline di origano fresco, 16 mezzi pomodorini, aglio tritato a piacere e cuocete ancora per 3-4 minuti. Infine, fuori del fuoco, amalgamate le uova, 2 cucchiai di salsa di pomodoro, 3 cucchiai di pecorino grattugiato, 1 cucchiaio di prezzemolo tritato e il pangrattato; regolate di sale.
Distribuite il composto nei «gusci» di melanzana, poneteli su una teglia rivestita con carta da forno, completate con i pomodorini rimasti, una spolverata di pangrattato e un filo di olio.
Cuocete le melanzane ripiene in forno statico a 200 °C per 25 minuti circa.

Olimpia Leopardi e la figlia Diana Leopardi Rufini, cognome del padre.

Lontano dall'essere disappetente, il poeta era un buongustaio e un fine intenditore del bere bene. Le sue discendenti hanno ripreso per noi alcuni piatti dal ricettario di casa

di **FIAMMETTA FADDA**
foto **GIACOMO BRETZEL**

I 49 «MI PIACE» DI GIACOMO LEOPARDI

Perché Giacomo, il fotografo, e io eravamo emozionati arrivando a Recanati? Be', per almeno tre ragioni. Uno: stavamo per essere ricevuti nella casa di uno dei più grandi poeti italiani da Olimpia Leopardi di San Leopardo, discendente da Pierfrancesco, fratello minore di Giacomo, la quale tuttora vive nel palazzo di famiglia; due, eravamo nel pieno delle celebrazioni per i duecento anni della composizione della poesia *L'infinito*; tre, avevamo in mano un piccolo scoop: la poesia *Alla luna*, composta anch'essa nel 1819, intercettava le celebrazioni per il cinquantesimo anniversario del **primo allunaggio**, nel luglio 1969. In più, nel 1813, quindicenne, Giacomo aveva scritto la *Storia dell'astronomia*, un trattato storico-scientifico lodato negli ambienti colti dell'epoca. Lo spunto gliel'aveva dato, due anni prima, il passaggio di una cometa nel cielo di Recanati. E viene da chiedersi come diversamente avrebbe scritto quel saggio, se alle 20.17'.40'', ora di Greenwich, del 20 luglio 1969, avesse visto su uno schermo televisivo del «natio borgo selvaggio» (ormai provvisto di televisore) il primo uomo mettere piede sul suo astro prediletto.

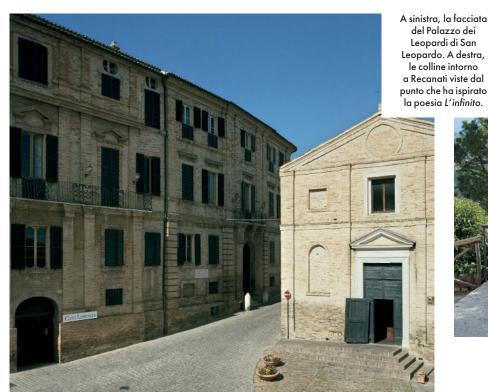
Approdando nella piazzetta Il sabato del Villaggio, con un vertiginoso flashback ci sentivamo come i trentamila ragazzi che ogni anno vengono in gita a Recanati per visitare i memorabilia della famiglia nell'antico frantoio ristrutturato, per seguire il percorso multimediale, guardare →

Sformato di lingua e gamberetti, ciauscolo home-made e budino di riso con confettura di ciliegie.

Istruzioni per il cuoco

La lista dei cibi preferiti dal poeta

1. Tortellini di magro **2.** Maccheroni o tagliolini **3.** Capellini al burro **4.** Bodin di capellini **5.** Bodin di latte **6.** Bodin di polenta **7.** Bodin di riso **8.** Riso al burro **9.** Frittelle di riso **10.** Frittelle di mele o pere **11.** Frittelle di borragine **12.** Frittelle di semolino **13.** Gnocchi di semolino **14.** Gnocchi di polenta **15.** Bignés **16.** Bignés di patate **17.** Patate al burro **18.** Carciofi fritti, al burro, con salsa d'uova **19.** Zucche fritte ecc. **20.** Carciofi **21.** Fiori di zucca fritti **22.** Selleri **23.** Ricotta fritta **24.** Ravaiuoli **25.** Bodin di ricotta **26.** Pan dorato **27.** Latte fritto, crema ecc. **28.** Purée di fagiuoli ecc. **29.** Cervelli fritti, al burro, in cibreo **30.** Pesce **31.** Paste frolle al burro o strutto, pasticcetti ecc. **32.** Paste sfogliate **33.** Spinaci **34.** Uova ecc. **35.** Latte a bagno-maria **36.** Gnocchi di latte **37.** Erbe strascinate **38.** Rape **39.** Cacio cotto **40.** Polpette ecc. **41.** Chifel fritto **42.** Prosciutto ecc. **43.** Tonno ecc. **44.** Frappe **45.** Pasticcini di maccheroni o maccheroncini, di grasso o di magro **46.** Fegatini **47.** Zucche o insalate ecc. con ripieno di carne **48.** Lingua ecc. **49.** Farinata di riso

A sinistra, la facciata del Palazzo dei Leopardi di San Leopardo. A destra, le colline intorno a Recanati viste dal punto che ha ispirato la poesia *L'infinito*.

la finestra dove cuciva la figlia del cocchiere di famiglia, che aveva ispirato la poesia *A Silvia*, visitare la biblioteca e la stanza in cui Giacomo studiava e, al termine dell'itinerario, fare la cosa più desiderata e inaspettata: un selfie col busto marmoreo del poeta in una stanzetta del palazzo creata ad hoc, magari con addosso una delle T-shirt stampate con i suoi versi. Un colpo di genio di Olimpia, la quale ha voluto che la memoria di un avo così speciale non avesse niente di accademico e polveroso. Anche perché la famiglia ha continuato ad abitare il palazzo rendendo domestiche misure abitative inimmaginabili per i comuni mortali. «Sono cinquemila metri quadrati e rotti», spiega, «e non credo di conoscerli tutti. C'è qualche porticina che non so dove porti; c'è la sala in cui Giacomo improvvisava le recite che ha metà pavimento di assi di legno vuote sotto e mai sollevate».

Donne fuori del comune

C'era quindi di che essere emozionati mentre la padrona di casa ci precedeva lungo lo scalone che porta all'ala dove vive con i tre figli Gregorio, Diana ed Ettore, 17, 15, 11 anni, sopra le stanze dove Giacomo studiava e sopra la biblioteca foderata di quei ventimila volumi che il padre Monaldo aveva collezionato quasi prosciugando il patrimonio familiare. Patrimonio rimesso a posto dalla **giudiziosa amministrazione** della moglie Adelaide, una delle straordinarie donne di famiglia: Paolina, sorella diletta di Giacomo e grande studiosa; Anna, nonna di Olimpia, presidente del Centro Studi Leopardiani; Olimpia che si occupa oggi a tutto tondo della gestione culturale.

Nostra missione e privilegio: fotografare qualche piatto tratto dal prezioso ricettario manoscritto tuttora seguito da Benone, il cuoco-maggiordomo di casa (che ha interpretato lo stesso ruolo nella scena del pranzo del film *Il giovane favoloso* di Mario Martone), il quale ha la fortuna di rifornirsi di frutta e verdura, di uova, galline e conigli dall'azienda agricola di famiglia e di approvvigionarsi nella strepitosa stanza della dispensa di salumi confezionati dal pistarolo (l'uomo che macella e prepara il maiale), di bottiglie di olio, confetture, sottoli e sottaceti fatti in casa.

Per noi ha preparato due piatti coreografici: uno sformato di lingua e gamberetti, e un budino di riso, frutta e confettura di ciliegie. Idealmente, l'apertura e la chiusura di un pranzo importante. Sulla tavola, piatti di porcellana candida, bicchieri con decorazione ottocentesca, fiori del giardino, frutta dell'orto. Al centro, su un tagliere, a smentire il tono ufficiale, il ciauscolo, il salume marchigiano per eccellenza, morbido come un pâté.

Olimpia in una delle stanze della biblioteca. La divisione per argomenti è tuttora quella originaria. In alto, fiori raccolti nel giardino interno su cui guardava la stanza da letto del poeta.

Aristocratico bon ton

Difatti la padrona di casa sottolinea: «A noi piace la cucina semplice. A mezzogiorno mangiamo con mio padre Vanni, magnificamente accuditi da Benone; ma per il resto viviamo nell'altra ala del palazzo e siamo autonomi. Con ruoli precisi: Ettore prepara la tavola e cucina la nostra ricca colazione con pancake e uova all'occhio di bue; io, per cena, faccio quiche, polpettoni, coda alla vaccinara, pollo in potacchio, primi piatti. Diana, che ha seguito un corso di pasticceria, è addetta ai muffin e al Victoria Cake (*una torta molto soffice farcita di crema al mascarpone e confettura di lamponi*, ndr)».

In questa pagina, il maggiordomo Benone, anche ottimo cuoco. Sotto, Ettore Leopardi Rufini, 11 anni, il più piccolo della famiglia.

«O graziosa luna, io mi rammento//Che, or volge l'anno, sovra questo colle// Io venia pien d'angoscia a rimirarti://E tu pendevi allor su quella selva// Siccome or fai, che tutta la rischiari» Dalla poesia *Alla luna*

Stile libero, quindi. Ma solo apparentemente. Invitati a pranzo dal conte Vanni, da decenni non vedevamo ragazzi che salutano accennando un **inchino**; che stanno a tavola mirabilmente; che, per alzarsi, chiedono permesso.

In questo eredi del prozio Giacomo, il quale si definiva «monofagista», nel senso che combatteva l'uso invalso di parlare masticando; abitudine contraria anche alla buona digestione e al godimento dei piatti, sui quali aveva idee precise. Tanto da comporre un esilarante poemetto **contro la minestra**: «... Ora tu sei, Minestra, dei versi miei l'oggetto,/ e dirti abominevole mi apporta gran diletto./ Ah, se potessi escluderti da tutti i regni interi;/ sì certo, lo farei contento e volentieri». Altrettanto preciso ed esigente era su quello che gli piaceva. «Perché», spiega la contessa Olimpia, «Giacomo

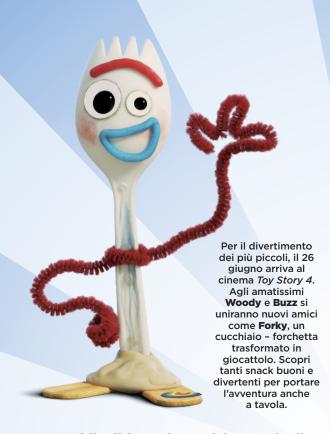
aveva un temperamento autoritario e in casa gli era riconosciuto dai fratelli un ruolo di guida». Chi altro, poeta o no, buongustaio o no, ha composto un elenco puntuale dei piatti di suo gusto? Sono 49, a uso del cuoco di casa: al primo posto i «tortellini di magro», poi molte verdure, molti fritti, molti «bodini», pochissime portate di carne.

Palato critico anche sul vino. Il 20 febbraio 1826, scrivendo al padre da Bologna, commenta: «E i nostri vini... non si venderebbero qui nel Bolognese a preferenza di questi vini fatturati e pessimi, tutti ingrati al gusto?». Duecento anni dopo Vanni Leopardi ha dato ragione all'avo dedicando una parte delle tenute agricole di famiglia alla vigna. Oggi nell'azienda agraria Conti Leopardi di San Leopardo i vitigni locali sono intrecciati a quelli internazionali: il Valdicia unisce il verdicchio allo chardonnay in un bianco morbido; il rosso Zibaldone gioca con le uve montepulciano e cabernet per un sapore austero. Noi li abbiamo trovati gradevolissimi, e sarebbero piaciuti anche a Giacomo. ■

VERSO LA MERENDA E OLTRE

QUANDO L'IMMAGINAZIONE DEI BAMBINI E LA BONTÀ DEI PRODOTTI SI INCONTRANO, NASCONO AVVENTURE GOLOSISSIME

Cucina Disney

Per il divertimento dei più piccoli, il 26 giugno arriva al cinema *Toy Story 4*. Agli amatissimi **Woody** e **Buzz** si uniranno nuovi amici come **Forky**, un cucchiaio – forchetta trasformato in giocattolo. Scopri tanti snack buoni e divertenti per portare l'avventura anche a tavola.

Un chilo di fantasia, qualche goccia di creatività, un vasetto colmo di allegria e una manciata di sorrisi: non siamo impazziti, questa è la ricetta che tutti i bambini sognano per vivere spensierati pomeriggi di giochi in compagnia. Non manca qualcosa? Ma certo, la merenda! A casa, a scuola, all'aria aperta, prima o dopo lo sport, per i più piccoli scegliamo prodotti bilanciati, studiati per rispondere ai loro bisogni, ma senza dimenticare il gusto. Come gli snack ***Kiri Dippi*** a base di formaggio cremoso e grissini croccanti, ricchi di calcio e facili da portare con sé, perfetti per spuntini in libertà. Buoni e divertenti anche i mini snack ***Babybel***, con il 98% di latte vaccino, ideali per una pausa nutriente. Altrimenti cambiate mondo di sapori con il tonno all'olio d'oliva ***Mareblu***, per tramezzini e piccoli panini oppure sulle piadine, come quella che abbiamo qui accanto. Aggiungendo un frutto di stagione e dell'acqua, ancora più divertente se con i personaggi di Toy Story, la merenda è completa, ottima per chi ogni giorno viaggia con il gusto e la fantasia «verso l'infinito e oltre».

Disney · PIXAR TOY STORY 4

PIADINA MULTICOLOR CON TONNO MAREBLU

Ingredienti per 1 piadina
180 g *tonno Mareblu*
150 g *formaggio spalmabile*
6 *pomodorini ciliegia*
4 *cucchiai di piselli sgranati*
3 *patate viola lessate*
2 *cucchiai di mais lessato (o in lattina)*
1 *piadina integrale*
1/2 *carota lessata*
olio extravergine di oliva
sale

Scaldate la piadina in una padella antiaderente senza grassi per 1 minuto per lato.
Saltate i piselli in padella con un filo di olio e un pizzico di sale.
Lavorate il formaggio spalmabile finché non sarà cremoso e spalmate la base della piadina.
Tagliate i 6 spicchi e farciteli, partendo dall'esterno con piselli, rondelle sottili di patate, pezzetti di Tonno Mareblu, spicchi di pomodorini, rondelle di carote e mais.
Condite con un filo di olio e sale.

ricettario di luglio

Le misure a portata di mano

Semplificate il lavoro in cucina: eliminate la bilancia e dosate liquidi e ingredienti in polvere con tazze, bicchieri e cucchiai. Guardate la nostra tabella **a pag. 119**

testi
LAURA FORTI
SARA SUARDI
VALENTINA VERCELLI
foto
RICCARDO LETTIERI
styling
BEATRICE PRADA

Chi c'è nella nostra cucina

NICOLA CAVALLARO

Laurea in Economia, e poi scuola di cucina a Le Cordon Bleu di Londra e gavetta all'estero. Oggi è il cuoco di Un posto a Milano, all'interno di Cascina Cuccagna. I suoi motti: «chilometro vero» (seleziona le materie, tutte bio, da cascine fuori città) e «filiera colta» (conosce di persona tutti i suoi fornitori).

GIOVANNI ROTA

Dopo gli studi alberghieri si è formato in tutti gli ambiti della ristorazione maturando un'esperienza ampia e profonda. Tecnico preciso e mente riflessiva, è professore di istituto alberghiero, maestro della nostra Scuola, ideatore e organizzatore di eventi gastronomici. È un poeta del risotto.

MARIA ANDREA DONATI

Argentina, ma italiana per origini e scelte di vita. Dopo la laurea in Ingegneria si è dedicata agli studi gastronomici, scoprendo una vocazione per la pasticceria. Ha lavorato anche con Gualtiero Marchesi e oggi insegna alla Scuola de La Cucina Italiana. Stravede per l'île flottante.

ALESSANDRO PROCOPIO

Ha iniziato la sua carriera al ristorante D'O di Davide Oldani. Dopo importanti esperienze a Le Gavroche a Londra, Troisgros a Roanne, Plaza Athénée a Parigi, è tornato al D'O dove è ora sous-chef. L'ideale per lui sono i piatti con non più di quattro ingredienti (condimenti esclusi).

Crema di yogurt

È un'alternativa fresca alle salse tipo maionese: solo yogurt greco, intero, condito con sale, olio extravergine, qualche goccia di succo di lime e un po' di menta. Se vi piace un'aggiunta croccante, briciole di pane bianco saltato in padella con un velo di olio e paprica affumicata.

Piatti e ciotole decorati **Maremoro**, piatti bianchi **Ceramiche Nicola Fasano**, piattino bianco con profilo d'oro **Les-Ottomans**, fondo di tessuto **Lo Studio**.

aperitivi

Focaccia con il pesce, ravanelli croccanti, melone... aggiungendo due salse la festa può cominciare (senza accendere il fuoco).

Salsa di mandorle

Frullate 30 g di mandorle salate e pelate con 15-20 foglie di basilico e 50 g di olio. Buona col pesce marinato, affumicato, lessato, arrostito.

Burro morbido e fiocchi di sale

Mescolate brevemente il burro a temperatura ambiente per renderlo cremoso: squisito insieme con il piccante fresco dei ravanelli e qualche fiocco di sale.

Spada marinato

A fettine sottili, coperto con un mix di sale (al 60%) e zucchero (al 40%) e lasciato riposare per 3 ore in frigo. Va asciugato con carta da cucina prima di servirlo sulla facaccia con lime e mandorle salate. Buono anche il pesce spada affumicato pronto.

antipasti

Pomodorini ripieni di avocado

Cuoco Giovanni Rota
Impegno Facile
Tempo 20 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

125 g yogurt intero
16 pomodori piccoli, di tipologie diverse
2 avocado
succo di limone
basilico – menta – timo
olio extravergine di oliva
sale

Tagliate le calotte dei pomodori e svuotateli dei semi.
Sbucciate 1 avocado e frullatelo con lo yogurt, una presa di sale, 1 cucchiaio di olio, una spruzzata di succo di limone. Sbucciate anche l'altro avocado e tagliatene metà a dadini e metà a fettine sottili.
Farcite i pomodorini con la crema di avocado e completate con i dadini. Serviteli con l'avocado a fettine e condite con pepe, le erbe e un filo di olio.

Piatto dei frollini **Les-Ottomans**, piatto e vassoio delle sarde e piatti dei pomodorini **Ceramiche Nicola Fasano**, fondi di tessuto **Lo Studio**.

Frollini all'olio con caprino e verdure

Cuoco Giovanni Rota
Impegno Medio
Tempo 50 minuti più 30 minuti di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

- **240 g melanzane mondate**
- **240 g zucchine mondate**
- **230 g farina**
- **160 g formaggio fresco tipo caprino**
- **30 g Parmigiano Reggiano Dop**
- **20 g panna fresca**
- **2 tuorli – 1 uovo**
- **lievito in polvere per torte salate**
- **olio extravergine di oliva**
- **origano fresco – aglio – sale**

Frullate 65 g di olio con 40 g di acqua, i tuorli, l'uovo, un pizzico di sale.
Amalgamate il composto ottenuto con la farina, il parmigiano grattugiato e 4 g di lievito. Lavorate l'impasto finché non riuscirete a raccoglierlo in un panetto. Stendetelo, tra due fogli di carta da forno, a 2-3 mm di spessore e ponetelo a riposare per 30 minuti in frigorifero.
Ritagliatevi quindi 8 quadrati di 7-8 cm di lato, trasferiteli in una placca foderata con carta da forno, bucherellateli con una forchetta e infornateli a 180 °C per 10-15 minuti.
Tagliate a tocchetti melanzane e zucchine e scottatele in una padella rovente, a fuoco vivo, con un velo di olio, uno spicchio di aglio schiacciato con la buccia, che poi toglierete, e un pizzico di sale, per 3-5 minuti.
Sfornate i frollini e fateli intiepidire.
Mescolate il caprino e passatelo attraverso un setaccio; conditelo con un pizzico di sale e la panna, quindi raccoglietelo in una tasca da pasticciere.
Disponetelo a ciuffetti sui frollini, completate con le verdure rosolate e foglie di origano fresco.

Sarde in saor e fragole

Cuoco Nicola Cavallaro
Impegno Medio
Tempo 1 ora più 12 ore di riposo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **600 g sarde**
- **400 g cipolle rosse**
- **100 g farina**
- **80 g aceto di vino rosso**
- **50 g pinoli**
- **40 g zucchero di canna**
- **40 g uvetta**
- **5-6 fragole**
- **menta – olio di arachide**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Tritate la cipolla rossa a bastoncini sottili (il peso deve essere equivalente a quello delle sarde pulite); rosolatela in padella con un filo di olio extravergine; dopo 5 minuti unite l'aceto e lasciatela appassire; aggiungete infine lo zucchero e ½ bicchiere di acqua e cuocete a fuoco vivo per altri 15 minuti circa.
Mettete a bagno l'uvetta in acqua tiepida per una decina di minuti.
Tostate i pinoli in padella a fuoco basso per 3 minuti e aggiungeteli alle cipolle insieme con l'uvetta ben strizzata.
Pulite le sarde: eliminate le teste, evisceratele e sciacquatele sotto l'acqua corrente.
Scaldate 1 litro di olio di arachide in una padella capiente dai bordi alti.
Miscelate intanto in una ciotola la farina con un pizzico di sale e infarinate le sarde, scuotendo via la farina in eccesso.
Friggete poche sarde alla volta nell'olio molto caldo (160-170 °C). Scolatele dopo 2-3 minuti su un vassoio coperto con carta da cucina.
Disponete in una pirofila uno strato di cipolle, quindi uno di sarde e procedete alternando gli strati fino all'esaurimento degli ingredienti. Coprite con la pellicola e ponete in frigorifero almeno per una notte.
Servite le sarde a temperatura ambiente completandole all'ultimo momento con le fragole tagliate a spicchi e qualche fogliolina di menta.

primi

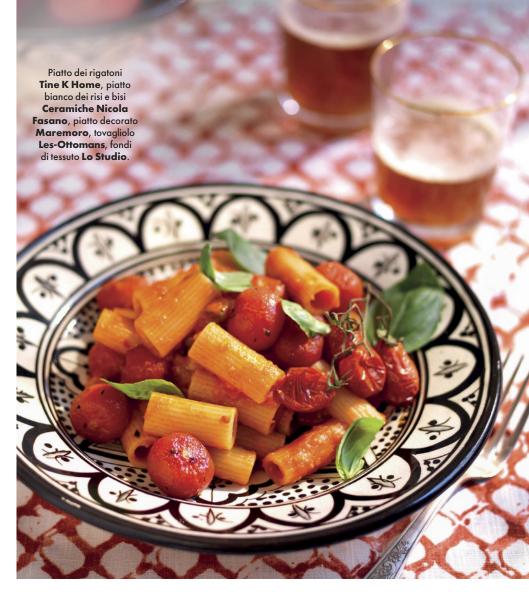
Risi e bisi, scampi e limone

Cuoco Nicola Cavallaro
Impegno Medio
Tempo 1 ora
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g piselli freschi in baccello
350 g riso Carnaroli
12 scampi
1 gambo di sedano
1 carota
1 scalogno
1 limone
vino bianco secco
timo – gin
olio extravergine di oliva
sale grosso

Sgranate i piselli raccogliendoli via via in una bacinella con acqua fredda; tenete da parte i baccelli.
Sgusciate gli scampi come indicato qui sotto; conservate teste e gusci.

SGUSCIARE GLI SCAMPI
Staccate le teste; quindi, tenendo tra le dita le code, con le forbici praticate un lungo taglio al centro tra le zampe (1). Girate la coda e tagliatela anche sul dorso allo stesso modo (2). Infine, allargate il carapace e sfilate la coda tirandola delicatamente (3).

Preparate il brodo: tagliate a metà il sedano, la carota e ½ scalogno; rosolateli in una casseruola capiente in un velo di olio extravergine; dopo 5 minuti unite i baccelli e soffriggeteli per 5 minuti; aggiungete quindi 1 litro abbondante di acqua e i gusci degli scampi; cuocete a fuoco molto moderato per 20 minuti, facendo attenzione che non si levi mai il bollore. Eliminate i gusci; frullate grossolanamente il brodo e le verdure e infine filtrate il brodo con un colino.
Tostate il riso in una casseruola con un filo di olio per un paio di minuti, aggiungete ½ scalogno tritato e sfumate con ½ bicchiere di vino bianco; quando il vino sarà evaporato, cuocete il riso per 12-13 minuti, bagnandolo di tanto in tanto con un mestolo di brodo; unite quindi i piselli e un pizzico di sale grosso e ultimate la cottura in altri 3-4 minuti. Alla fine aggiungete qualche fogliolina di timo, uno spruzzo di gin e il succo ottenuto schiacciando le teste degli scampi direttamente nel risotto.
Completatelo con le code degli scampi, a tocchetti o intere, scorza di limone grattugiata e servite.

Piatto dei rigatoni **Tine K Home**, piatto bianco dei risi e bisi **Ceramiche Nicola Fasano**, piatto decorato **Maremoro**, tovagliolo **Les-Ottomans**, fondi di tessuto **Lo Studio**.

Rigatoni ai cinque pomodori

Cuoco Nicola Cavallaro
Impegno Medio
Tempo 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

350 g rigatoni
200 g pomodoro San Marzano
180 g pomodorini ciliegia
180 g pomodori datterini
80 g pomodoro verde
50 g pomodorini gialli
30 g carota
30 g cipolla
30 g sedano
1 spicchio di aglio
concentrato di pomodoro
zucchero di canna
timo – basilico
olio extravergine di oliva
sale grosso

Fate appassire i pomodorini ciliegia: scottateli in acqua bollente salata per 45 secondi, scolateli in una →

ciotola con acqua e ghiaccio e pelateli, tenendo da parte le bucce. Cuoceteli quindi in padella a fuoco basso con un filo di olio extravergine di oliva, un rametto di timo e ½ cucchiaino di zucchero di canna, per 40 minuti circa.
Distribuite i pomodori datterini in una teglia con le bucce dei pomodorini ciliegia e fateli asciugare in forno a 140 °C per 40 minuti circa.
Preparate intanto la passata di pomodoro: tritate aglio, sedano, carota e cipolla a dadini e rosolateli in padella con un filo di olio extravergine per 3 minuti a fuoco moderato. Aggiungete 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro, un pizzico di sale grosso e 1 cucchiaino di zucchero di canna. Unite i pomodori San Marzano tagliati a pezzi grossolani e cuoceteli a fuoco basso, con il coperchio, per una ventina di minuti; se serve, aggiungete un mestolo di acqua bollente. Passateli infine con un passaverdure. Fate restringere la passata in una casseruola per una decina di minuti aggiungendo un paio di foglie di basilico.
Lessate i rigatoni in abbondante acqua salata, scolateli molto al dente direttamente nella casseruola con la passata e finite di cuocerli saltandoli per qualche minuto.
Tagliate a dadini il pomodoro verde e i pomodorini gialli in 4 e aggiungeteli alla pasta con i pomodorini ciliegia e i datterini e le bucce essiccati. Completate con basilico e un filo di olio.

Trenette con peperoni e fagiolini

Cuoco Giovanni Rota
Impegno Facile
Tempo 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

550 g peperoni rossi
350 g trenette
150 g fagiolini
40 g scalogno
mandorle sgusciate
olio extravergine di oliva
sale

Tritate lo scalogno e appassitelo in una padella con un filo di olio.
Pulite i peperoni, tagliateli a tocchetti e uniteli nella padella; salateli e rosolateli a fuoco vivo per un paio di minuti, quindi cuoceteli a fuoco più dolce, con il coperchio, per 25-30 minuti, aggiungendo un goccio di acqua, se necessario.
Frullateli infine nel frullatore, ottenendo una crema.
Pulite i fagiolini e lessateli in acqua bollente salata per 5 minuti. Scolateli con una schiumarola.
Cuocete le trenette nella stessa acqua dei fagiolini e scolatele al dente.
Conditele con la crema di peperoni e completatele con i fagiolini tagliati a rocchetti e qualche mandorla sminuzzata.

Pasta e cicoria alla crema di latte

Cuoco Giovanni Rota
Impegno Facile
Tempo 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g latte
350 g pasta corta a scelta
200 g cicoria pulita
50 g burro
limone
aglio
peperoncino
pistacchi sgusciati
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Scottate la cicoria in acqua bollente salata e raffreddatela in acqua fredda; scolatela, strizzatela e sminuzzatela.
Saltatela in padella con un filo di olio, 1 spicchio di aglio e 1 peperoncino per un paio di minuti. Tenetela in caldo.
Lessate la pasta in acqua bollente salata.
Scaldate intanto in una casseruola il latte con un pizzico di pepe. Scolate la pasta molto al dente (cotta al 70%) e versatela nel latte. Terminate di cuocerla finché il latte non si sarà asciugato. Mantecatela con il burro e 1 cucchiaio di acqua di cottura.
Servitela con la cicoria, completando con scorza di limone grattugiata e qualche pistacchio spezzettato.

primi

Piatto della pasta e cicoria **Maremoro**, piatti delle trenette **Ceramiche Nicola Fasano**, fondo di tessuto **Lo Studio**.

pesci

Vassoio dei gamberi **Ceramiche Nicola Fasano**, piatto decorato e ciotola dei gamberi **Maremoro**, piatti bianchi dei rotolini di sogliola **Diesel Living by Seletti**, piatti colorati **Villa d'Este Home Tivoli**, tovaglioli **Les-Ottomans**, fondo di tessuto **Lo Studio**.

Gamberi rossi e insalata di pesche con burrata

Cuoco Nicola Cavallaro
Impegno Facile
Tempo 15 minuti più 1 ora di marinatura
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 kg 12 gamberi rossi
500 g 1 burrata
350 g sale fino
150 g zucchero
3 pesche
coriandolo fresco – limone
olio extravergine di oliva

Mescolate il sale e lo zucchero; accomodate in una pirofila i gamberi, interi e con il guscio, copriteli con il misto di sale e zucchero e lasciateli marinare per 1 ora. Alla fine puliteli dalla marinata.
Tagliate le pesche a tocchi, conditele con il succo di ½ limone, un filo di olio, un pizzico di sale e qualche fogliolina di coriandolo.
Accomodate i gamberi in un piatto di portata (potete sgusciare le code, per comodità) completando con le pesche e la burrata.

Rotolini di sogliola su tortini di quinoa

Cuoco Alessandro Procopio
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 15 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

400 g filetti di sogliola
200 g pomodori gialli datterini
150 g quinoa
30 g pangrattato
1 uovo – 1 tuorlo
aneto – origano fresco
coriandolo fresco
vino bianco secco
aceto balsamico
peperoni
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Lessate la quinoa in acqua bollente salata per circa 20 minuti.
Tagliate intanto i pomodori datterini e conditeli con olio, sale e aceto balsamico.
Scolate la quinoa e lasciatela raffreddare. Raccoglietela quindi in una ciotola e mescolatela con l'uovo, il tuorlo, un ciuffo di erbe (aneto, origano e coriandolo) tritate, il pangrattato, sale, pepe e un filo di olio, ottenendo un composto morbido.
Formate 8 tortini pressando il composto in un anello tagliapasta (ø 8 cm) a uno spessore di circa 1 cm.
Cuocete i tortini in una padella con un velo di olio per circa 1 minuto e mezzo per lato.
Arrotolate i filetti di sogliola e fermateli con stecchini di legno.
Rosolateli in una padella con un filo di olio per 1 minuto; sfumate con uno spruzzo di vino e cuocete per altri 2 minuti.
Servite il pesce sui tortini di quinoa, completando con i datterini. Guarnite con fettine di peperone e foglie di coriandolo.

I semi della quinoa hanno un lieve retrogusto amarognolo: per eliminarlo, sciacquateli prima di lessarli. Si possono cuocere in anticipo e tenere in frigo per un paio di giorni, come base pronta per nutrienti insalate estive.

Seppioline arrostite con hummus e anguria

Cuoco Alessandro Procopio
Impegno Facile
Tempo 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g seppioline pulite
480 g ceci lessati
100 g tahina (crema di sesamo)
1 fetta di anguria
lime – aglio
sesamo nero – cerfoglio
olio extravergine di oliva
sale

Frullate i ceci con la tahina, ½ spicchio di aglio tritato, il succo di 1 lime, un pizzico di sale e 3-4 cucchiai di acqua o poco più fino a ottenere un hummus di consistenza cremosa. Conditelo con 40 g di olio.
Liberate l'anguria dai semi e tagliatela in cubetti di 2 cm.
Arrostite le seppioline in una padella calda con un filo di olio per un paio di minuti.
Distribuite l'hummus nei piatti, accomodatevi sopra le seppioline e i cubetti di anguria. Completate con semi di sesamo e fogliolinee di cerfoglio. Servite a piacere con pane carasau.

Scegliete ceci dell'anno, teneteli in ammollo per 48 ore in frigo cambiando l'acqua per due volte e lessateli senza sale per 2 ore (1 ora con la pentola a pressione). Tra i migliori, i piccoli e teneri toscani.

Caponata di tonno

Cuoco Alessandro Procopio
Impegno Facile
Tempo 1 ora

Senza glutine

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

1 kg pomodori ramati
900 g tonno fresco
100 g aceto
70 g carota
60 g sedano
50 g zucchero
40 g pinoli
40 g uvetta
1 scalogno
olive – cucunci
olio extravergine di oliva
basilico – sale

Tagliate a pezzetti i pomodori, frullateli e passateli al setaccio per eliminare bucce e semi.
Tostate i pinoli in una padella.
Tritate finemente lo scalogno, la carota e il sedano e fateli appassire in una casseruola con un filo di olio, per 3-4 minuti. Aggiungete lo zucchero e una presa di sale, quindi sfumate con l'aceto. Lasciatelo ridurre per circa 5 minuti.
Unite la passata di pomodoro e cuocete tutto a fuoco dolce per circa 45 minuti. Completate la salsa con l'uvetta.
Tagliate il tonno a dadi e rosolateli per ½ minuto in una padella calda, con un velo di olio, in modo che si scottino in superficie rimanendo rosati all'interno.
Servite il tonno con la salsa completando con i pinoli tostati, olive, cucunci e basilico fresco.

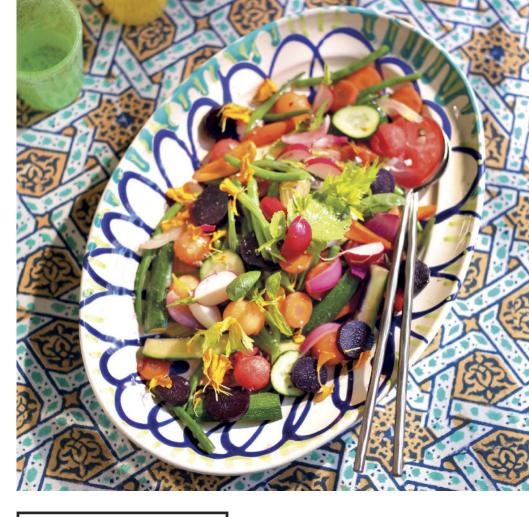
Piatti della caponata di tonno **Ceramiche Nicola Fasano**, piatto delle seppioline **Tine K Home**, fondi di tessuto **Lo Studio**.

Insalata di melone e cetrioli con zuppetta di sedano

Cuoco Giovanni Rota
Impegno Facile
Tempo 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

600 g melone giallo
600 g melone bianco
600 g sedano pulito
200 g cetriolo
75 g albume
70 g farina
55 g olio di semi
50 g acetosella
30 g zenzero fresco
20 g semola rimacinata di grano duro
20 g latte
6 fiori di zucchina
limone
semi di lino
finocchietto
vino bianco secco
olio extravergine di oliva
sale – pepe

PER LE CIALDE
Mescolate la farina con la semola, l'olio di semi, l'albume, il latte e 1 cucchiaio di vino bianco: otterrete una pastella piuttosto consistente. Procedete nella preparazione come indicato nelle foto qui accanto.
PER L'INSALATA
Sbucciate lo zenzero e tagliatelo a pezzetti. Frullatelo con il sedano a tocchi e il succo di 1 limone, quindi passate il frullato al setaccio, per eliminare le fibre.
Sbucciate il cetriolo, dividetelo a metà per il lungo, eliminate la parte centrale con i semi e riducetelo a mezze fettine.
Mondate i meloni e tagliate la polpa a cubetti.
Pulite i fiori di zucchina e tagliateli a strisce.
Componete l'insalata mescolando meloni, cetriolo, acetosella e fiori di zucchina, quindi versate la zuppetta di sedano e completate con un filo di olio extravergine e una macinata di pepe e finocchietto. Accompagnate con le cialde ai semi di lino.

CIALDE-VELO CON I SEMI
Spalmate la pastella a cucchiaiate in una placca foderata con carta da forno per creare delle lingue molto sottili (1). Cospargetele con i semi di lino (2); (in alternativa papavero, sesamo, finocchio...). Infornate a 180 °C per 9-10 minuti (3): tenetele d'occhio perché si scuriscono in un attimo.

Macedonia di frutta e verdura

Cuoco Nicola Cavallaro
Impegno Facile
Tempo 40 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

100 g fagiolini
80 g zucchina
80 g cetriolo
80 g piattoni
80 g carota arancione
80 g carota viola
80 g sedano
50 g cipolla rossa
3 peperoncini dolci (rosso, giallo, arancione)
2 ravanelli
foglie di sedano – menta
melone – anguria
aceto di vino rosso
olio extravergine di oliva
sale in fiocchi

Mondate le verdure. Riducete a losanghe i piattoni e i peperoncini, a rondelle le carote e il cetriolo, a tocchetti la zucchina, a pezzi il sedano. Tagliate la cipolla a spicchi, quindi sfaldateli.
Scottate le verdure, tranne il cetriolo. →

Immergete in acqua bollente i fagiolini, i piattoni, la carota arancione, il sedano e i peperoncini; dopo 2 minuti aggiungete le zucchine e le cipolle e scolate tutto dopo altri 2 minuti e mettete in acqua e ghiaccio.
Sbollentate le carote viola a parte per non intaccare il colore delle altre verdure.
Marinate le cipolle in una ciotola con l'aceto di vino rosso per 15 minuti.
Riducete ¼ di melone e 1 fetta di anguria in dadini o in palline (in questo caso, usate un cucchiaino o uno scavino).
Raccogliete le verdure in una ciotola, conditele con un filo di olio e fiocchi di sale. Aggiungete poi il cetriolo, il melone e l'anguria, qualche foglia di sedano e di menta, la cipolla marinata, e i ravanelli tagliati a spicchi.

Boccioli multicolore in teglia

Cuoco Alessandro Procopio
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti
Vegetariana senza glutine

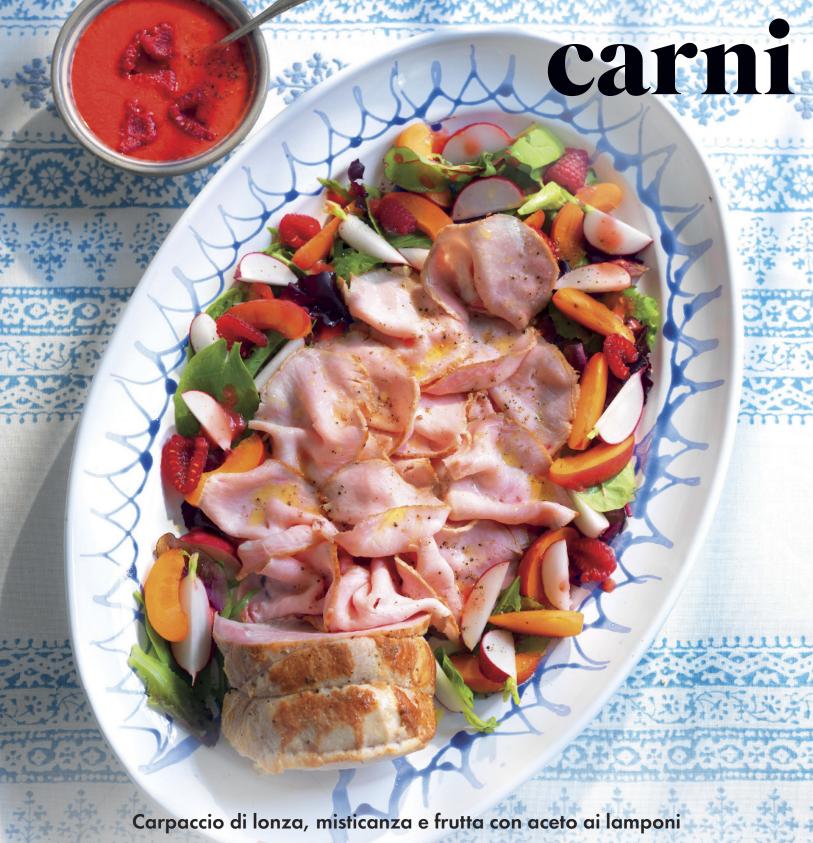
INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

600 g peperoni rossi
600 g peperoni gialli
600 g peperoni verdi
500 g carote grosse
500 g zucchine
olio extravergine di oliva
timo – basilico– sale – pepe

Sbucciate le carote, spuntatele e tagliatele a nastri con una mandolina. Raccoglietele in una ciotola con una presa di sale e lasciatele ammorbidire per 10 minuti.
Lavate e spuntate le zucchine, tagliatele a nastri e salatele, come le carote.
Sbucciate con un pelapatate i peperoni, apriteli e tagliateli a falde. Ponete anche i peperoni in ciotole separate, conditeli con una presa di sale e lasciateli ammorbidire.
Preparate i boccioli come indicato nelle foto qui sotto.
Raccogliete tutti i ritagli di verdure avanzati e tagliateli a pezzettini. Rosolateli in una padella con un velo di olio, un pizzico di sale e qualche foglia sminuzzata di basilico e di timo. Saltateli per un paio di minuti. Distribuiteli in una teglia rotonda (ø 30 cm).
Distribuite i boccioli nella teglia, sopra le verdure saltate, conditeli con un filo di olio, un pizzico di sale, pepe e le erbe aromatiche. Infornate a 200 °C per 10-12 minuti, poi ultimate la cottura sotto il grill per altri 5 minuti.

Vassoio del carpaccio di lonza **Ceramiche Nicola Fasano**, fondi di tessuto **Lo Studio**.

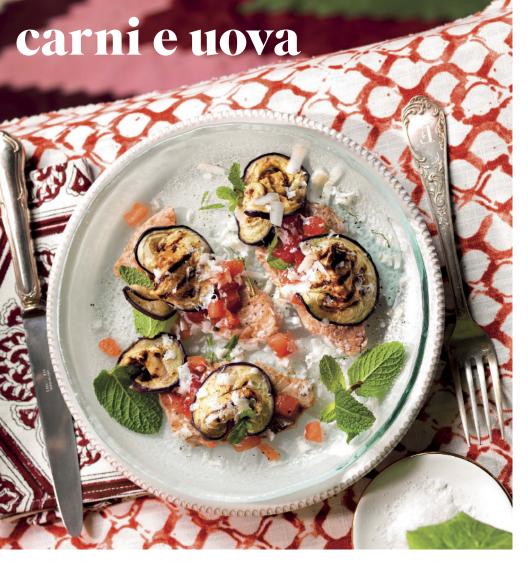
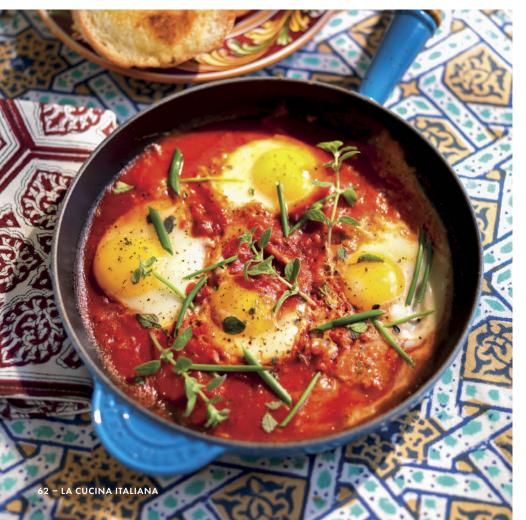
ARROTOLARE LE VERDURE
Riducete le falde di peperone a fette sottili, tagliandole di piatto con un coltello ben affilato (1). Asciugate i nastri di tutte le verdure con carta da cucina per renderli meno scivolosi e più adesivi. Formate delle strisce lunghe circa 40 cm sormontando parzialmente i nastri di ciascuna verdura (2); arrotolatele ottenendo tanti boccioli (3).

Carpaccio di lonza, misticanza e frutta con aceto ai lamponi

Cuoco Giovanni Rota
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 20 minuti più 1 ora di raffreddamento
Senza glutine

INGREDIENTI PER 8-10 PERSONE

1 kg lonza di maiale
150 g insalata misticanza
100 g aceto di vino bianco
70 g lamponi
8 ravanelli
4 albicocche
olio extravergine di oliva
vino bianco – sale – pepe

Raccogliete i lamponi in una ciotolina e copriteli con l'aceto; lasciate in infusione mentre procedete con la preparazione.
Pulite la carne da eventuali eccessi di grasso, salatela, pepatela e ungetela di olio. Rosolatela in una casseruola a fuoco vivo per 3-4 minuti, in modo da abbrustolirla su tutta la superficie. Sfumate con ½ bicchiere di vino, trasferitela in una pirofila e infornatela a 110 °C per 1 ora e 10 minuti.
Sfornate la lonza, copritela con un foglio di alluminio e lasciatela raffreddare completamente.
Preparate un'insalata, mescolando la misticanza con le albicocche e i ravanelli a spicchietti. Conditela con sale, aceto ai lamponi e olio.
Affettate la lonza a fettine molto sottili (con un coltello ben affilato o con l'affettatrice). Distribuitele su un piatto di portata completando con l'insalata.

carni e uova

Saltimbocca alla Norma

Cuoco Alessandro Procopio
Impegno Facile
Tempo 40 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g fettine di vitello
450 g 1 melanzana
4 pomodori ramati
ricotta salata
menta – sale
olio extravergine di oliva

Lavate la melanzana e tagliatela a rondelle sottili (3-4 mm). Cuocetele su una piastra rovente per 2 minuti per lato.
Sbollentate i pomodori e sbucciateli, quindi tagliateli in quarti, eliminate i semi e riducete i filetti a dadini.
Conditeli con olio, sale e menta sminuzzata.
Battete le fettine di vitello, assottigliandole, e cuocetele in padella con un velo di olio per 1 minuto per lato.
Servitele con le melanzane grigliate, i pomodori conditi e completate con ricotta salata grattugiata.

Uova nel sugo

Cuoco Nicola Cavallaro
Impegno Facile
Tempo 25 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g passata di pomodoro
4 fette di pane casareccio
4 uova
concentrato di pomodoro
peperoncino
timo – maggiorana
erba cipollina – pepe
aglio – scalogno – sale
olio extravergine di oliva

Tritate grossolanamente un pezzetto di aglio e affettate ½ scalogno a listerelle; rosolateli per 1 minuto in un velo di olio, aggiungete 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro, la passata e ½ peperoncino e cuocete per 10 minuti.
Cuocete le uova direttamente in padella nel pomodoro con sale, pepe, foglioline di maggiorana e di timo ed erba cipollina tagliata a rocchetti.
Strofinate le fette di pane con l'aglio e tostatele in padella per 3 minuti per lato. Servitele per accompagnare le uova.

Piatto della piadina **Maremoro**, piatto bianco dei saltimbocca **Ceramiche Nicola Fasano**, piatto in vetro **Thalass**, tegame delle uova **Le Creuset**, posate **Funky Table**, fondi di tessuto della piadina e dei saltimbocca **Lo Studio**, tovaglia delle uova e tovaglioli **Les-Ottomans**.

Piadina con tartara di manzo, peperoni e avocado

Cuoco Alessandro Procopio
Impegno Facile
Tempo 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g polpa di manzo
500 g peperoni rossi
400 g avocado
4 piadine sottili
aglio
cetriolini sott'aceto
prezzemolo tritato
lime – cipolla
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Sbucciate i peperoni con il pelapatate, liberateli dai semi e tagliateli a striscioline. Saltateli in una padella con un filo di olio e 1 spicchio di aglio schiacciato per circa 10 minuti.
Tagliate intanto la carne con un coltello e sminuzzatela finemente.
Conditela con olio, sale, 4-5 cetriolini sminuzzati, 1 cucchiaiata di prezzemolo e il succo di 1 lime.
Schiacciate la polpa degli avocado in una ciotola e conditela con sale, pepe, il succo di 1 lime e 1 cucchiaiata di prezzemolo.
Tostate le piadine in una padella.
Distribuite la tartara, i peperoni e la crema di avocado sulle piadine; completate con qualche fettina di cipolla sottilissima e foglioline di prezzemolo.

dolci

Piatti della torta e vassoio dei biscotti **Maremoro**, tovaglioli **Les-Ottomans**, fondi di tessuto **Lo Studio**.

Torta soffice alle albicocche e granita di mandorle

Cuoca Maria Andrea Donati
Impegno Facile
Tempo 1 ora e 15 minuti più 3 ore di raffreddamento della granita
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

PER LA TORTA
220 g burro
210 g zucchero
200 g farina
8 g lievito in polvere per dolci
8 albicocche
4 uova
limone
PER LA GRANITA
180 g mandorle pelate
60 g zucchero

PER LA TORTA
Montate 200 g di burro morbido con 200 g di zucchero, incorporate poi un uovo alla volta, e infine la farina e il lievito; dovrete ottenere un composto morbido.
Lavate le albicocche, asciugatele, dividetele a metà, eliminate il nocciolo e conditele con il succo di ½ limone.
Rivestite uno stampo (ø 25 cm) con carta da forno, versatevi l'impasto, e pareggiate la superficie. Distribuitevi sopra le albicocche, con la parte del taglio rivolta verso l'alto; completate con fiocchetti di burro e una spolverata di zucchero; infornate a 175 °C per 45 minuti circa.
PER LA GRANITA
Frullate le mandorle con lo zucchero per circa 30 secondi, unite quindi 500 g di acqua e frullate ancora. Ponete il composto in freezer per almeno 3 ore, mescolandolo ogni 30 minuti; alla fine dovrà avere una consistenza fine e cremosa.
Servite la torta di albicocche con la granita di mandorle.

Doppi biscotti alla confettura di mirtilli

Cuoca Maria Andrea Donati
Impegno Medio
Tempo 2 ore e 30 minuti
Scorciatoia 1 ora e 45 minuti con la confettura di mirtilli già pronta
Vegetariana

INGREDIENTI PER 10 PEZZI

PER LA PASTA
250 g farina
150 g burro
100 g zucchero a velo
3 tuorli – 2 limoni
sale
PER LA CONFETTURA
500 g mirtilli
280 g zucchero semolato
1 limone

PER LA PASTA
Mescolate il burro morbido con la scorza grattugiata dei limoni e lo zucchero a velo fino a renderlo cremoso. Incorporate poi i tuorli, uno per volta, quindi impastate brevemente con la farina, aggiungendo un pizzico di sale.
Modellate la pasta a palla, avvolgetela nella pellicola e lasciatela riposare in frigorifero almeno per 30 minuti.
PER LA CONFETTURA
Lavate i mirtilli, mettetene metà in una casseruola, schiacciateli con una forchetta e cuoceteli con 150 g di acqua, il succo del limone e 2 pezzetti della sua scorza per 15 minuti dal bollore.
Aggiungete lo zucchero e i mirtilli rimasti e proseguite la cottura per circa 1 ora, quindi lasciate raffreddare la confettura.
PER I BISCOTTI
Stendete la pasta a 4-5 mm di spessore. Ritagliatevi dei dischi (ø 8 cm), impastando via via i ritagli e stendendo di nuovo la pasta; dovrete ottenere 20-22 dischi.
Forate metà dei dischi con un tagliapasta di 4 cm di diametro. Disponeteli tutti su una teglia rivestita con carta da forno e cuoceteli a 180 °C per 15-18 minuti.
Sfornateli e lasciateli raffreddare.
Distribuite la confettura di mirtilli sui frollini senza foro, quindi adagiatevi sopra quelli forati, premendo delicatamente per farli aderire bene.

Galletta rustica con le pesche

Cuoca Maria Andrea Donati
Impegno Facile
Tempo 1 ora e 30 minuti più 30 minuti di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

PER LA PASTA
400 g farina 00
200 g burro
30 g panna fresca
4 tuorli
limone – sale
PER IL RIPIENO
750 g pesche gialle
125 g burro
75 g farina di mandorle
60 g zucchero a velo
30 g farina 00
25 g mandorle a lamelle
2 albumi – 1 uovo
vaniglia – zucchero semolato

PER LA PASTA
Mescolate la farina con una presa di sale, intridetela con il burro molto freddo, tagliato a pezzi, lavorando finché non otterrete un composto sabbioso. Incorporate quindi i tuorli, la panna e 1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata.
Modellate l'impasto a palla, avvolgetelo nella pellicola e ponetelo a riposare in frigo per almeno 30 minuti.
PER IL RIPIENO
Lavate le pesche e tagliatele a spicchi di 5 mm di spessore, tenendo la buccia.
Impastate il burro morbido con lo zucchero a velo, le farine, gli albumi, i semi di ½ baccello di vaniglia e 15 g di mandorle a lamelle.
Tirate fuori dal frigorifero la pasta 5 minuti prima di lavorarla.
Stendetela su un foglio di carta da forno ottenendo una sfoglia di 3 mm di spessore.
Spalmate il ripieno in forma ovale o rotonda nel centro della sfoglia, lasciando circa 5 cm di bordo libero, distribuite gli spicchi di pesca sul ripieno, completando con una spolverata di zucchero semolato, le mandorle a lamelle rimaste e 1 cucchiaio di farina di mandorle.
Ripiegate il bordo verso l'interno della torta, spennellatelo con l'uovo sbattuto e distribuitevi sopra poco zucchero semolato.
Infornate a 180 °C per 40 minuti circa.
Sfornate la galletta e lasciatela raffreddare prima di servirla.

Budini di fragole e pomodori

Cuoca Maria Andrea Donati
Impegno Medio
Tempo 40 minuti più 2 ore e 30 minuti di raffreddamento

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

500 g pomodori ramati
500 g fragole
275 g panna
125 g yogurt magro naturale
60 g miele
10 g gelatina alimentare in fogli
glassa all'aceto balsamico
pomodorini ciliegia

Incidete i pomodori ramati con un taglio a croce e sbollentateli in acqua per 30 secondi; spellateli, tagliateli a pezzi ed eliminate i semi, ottenendo circa 250 g di polpa.
Mondate le fragole; tenetene qualcuna da parte e frullate le altre con la polpa di pomodoro e il miele.
Montate la panna.
Ammorbidite i fogli di gelatina in acqua, strizzateli bene e fondeteli sul fuoco dolce con 4-5 cucchiai di frullato di pomodori e fragole.
Amalgamate tutto con il resto del frullato, incorporate quindi lo yogurt e la panna montata, delicatamente e poca alla volta.
Distribuite il composto in 6 stampi per budino (ø 9 cm, h 6 cm) e lasciateli raffreddare in frigorifero per almeno 2 ore e 30 minuti.
Sformate i budini e serviteli con i pomodorini tagliati a metà, le fragole tenute da parte e gocce di glassa all'aceto balsamico.

Piatti bianchi dei budini **Ceramiche Nicola Fasano**, piatti decorati **Maremoro**, tovagliolo **Les-Ottomans**, fondi di tessuto **Lo Studio**.

carta degli abbinamenti

a cura di VALENTINA VERCELLI

13 vini e 3 birre per accompagnare i piatti del nostro ricettario

Aperitivo pag. 47 **Pomodorini ripieni** pag. 48 **Macedonia di verdura** pag. 59

Un **Prosecco** di **Valdobbiadene** è la bollicina adatta per l'aperitivo e per iniziare la cena. Con i sapori delicati l'**Extra Dry** di **Cantine Maschio**. *7 euro. cantinemaschio.com*

Rigatoni pag. 51 **Uova nel sugo** pag. 62

Con i sughi di pomodoro sta bene un **rosato** sapido e morbido. L'**Etna Scalunera 2018** di **Torre Mora** profuma di frutti rossi e spezie e ha l'energia dei vini nati su suoli vulcanici. *21 euro. tenutepiccini.it*

Rotolini di sogliola pag. 55

Va scelto un bianco giovane e delicato che non sovrasti il sapore leggero del piatto. Noi lo abbiamo trovato in un **Langhe Arneis**: il **2018** di **Toso** è facile, fresco e conveniente. *6 euro. toso.it*

Piadina pag. 63

Più classico di così non si può: **birra** e piadina. Per valorizzare la delicatezza della carne cruda e non prevaricare il sapore dell'avocado, scegliete **La 150° Ambrata** di **Menabrea**, con un gusto dolce e scorrevole. *1,50 euro. birramenabrea.com*

Frollini all'olio con caprino pag. 49

La cremosa dolcezza del caprino si sposa con uno spumante di carattere, come quelli prodotti in **Alta Langa**. Il **Valentino Brut Elena 2014** di **Rocche dei Manzoni** è ottimo con gli antipasti freschi. *21,50 euro. rocchedeimanzoni.it*

Trenette pag. 52 **Boccioli multicolore** pag. 60

Il **Vermentino** della Liguria è il compagno fedele dei piatti con le verdure. Il **Boboli 2018** di **Giacomelli** nasce sui **Colli di Luni** e ha profumi freschi di erbe e di pompelmo. *16 euro. azagricola giacomelli.com*

Seppioline arrostite pag. 56

Provate l'abbinamento con una **birra** chiara e leggera, come la **3 Luppoli Non Filtrata** del **Birrificio Angelo Poretti**, equilibrata e perfetta con i sapori mediterranei. *2,50 euro. birrificio angeloporetti.it*

Torta soffice pag. 65 **Galletta rustica** pag. 66

Un **passito** fresco e dai profumi esotici si abbina ai dolci con frutta estiva. Il **Ravel 2015** di **Ca' Lojera**, da uve turbiana e malvasia, è avvolgente come il *Bolero* di Ravel, a cui è dedicato. *12 euro. calojera.com*

Sarde in saor e fragole pag. 49

Eleganti e sapidi, i **Metodo Classico Rosé** del **Trentino** stanno bene con le ricette di verdure e pesce. Il **Piancastello Riserva 2014** di **Endrizzi** ha la struttura giusta per il saor. *22 euro. endrizzi.it*

Pasta e cicoria pag. 52 **Caponata di tonno** pag. 56

I rosati del Sud sono versatili e ideali per l'estate. **Il Manfredi Rosa 2018** di **Re Manfredi**, a base di uva aglianico, ha un gusto che ricorda la melagrana e il lampone. *12 euro. gruppoitalianovini.it*

Insalata di melone e cetrioli pag. 59

Una **birra** in stile **blanche**, aromatica e poco alcolica, ha il giusto carattere per i piatti con la frutta e la verdura cruda. Ottimo sulla nostra insalata il gusto di agrumi e spezie della **Isaac** di **Baladin**. *10 euro. baladin.it*

Doppi biscotti pag. 65

Gli aromi di frutti di bosco di un **Moscato Rosa** dell'**Alto Adige** richiamano quelli della nostra confettura. Tra i migliori del territorio c'è il **2018** di **Franz Haas**, di misurata dolcezza e grande eleganza. *30 euro. franz-haas.it*

Risi e bisi, scampi e limone pag. 51

Un bianco fruttato e floreale dal gusto minerale valorizza la dolcezza degli scampi e dei piselli. Il **Soave Classico Monte de Toni 2018** di **I Stefanini** è squisito, anche nel rapporto tra la qualità e il prezzo. *10 euro. istefanini.it*

Gamberi rossi pag. 55

Serve un bianco maturo e strutturato, prezioso come i gamberi, da stappare per una cena speciale. Vi suggeriamo il **Plus 2015** di **Bastianich**, un **Friulano** da vigne vecchie, speziato e persistente. *30 euro. bastianich.com*

Carpaccio pag. 61 **Saltimbocca alla Norma** pag. 62

Giovane, fragrante, rosso, servito fresco. Ecco l'identikit del vino giusto per i piatti di carne leggeri. Provate il **Frappato 2018** di **Valle dell'Acate**, un siciliano gentile e piacevolissimo. *14 euro. valledellacate.com*

Budini di fragole e pomodori pag. 66

È il **Sangue di Giuda** dell'**Oltrepò Pavese**, rosso, dolce, frizzante e poco alcolico, il vino giusto per i nostri budini, sempre servito ben fresco. Ottimo l'**Acqua Calda 2018** di **Quaquarini**. *11 euro. quaquarini francesco.com*

ACQUA, FUOCO E SPEZIE

È la formula di Giancarlo Fulgenzi, felice zingaro delle mode e del mondo, con una passione per la buona tavola. Per noi ha inventato un piatto da 20.000 leghe sotto i mari

di PAOLO LAVEZZARI, foto GIACOMO BRETZEL

«Quando cuoci non ti puoi distrarre», esordisce Giancarlo Fulgenzi, sicché all'istante si finisce in un cantuccio della sua vasta cucina, nel grande casale settecentesco dove vive in Val di Chiana.

Poi, come rispondendo alla domanda numero due rimasta in attesa di tempi migliori: «Gli elementi della mia cucina? Acqua, fuoco alto, spezie, lo strumento per cuocere giusto, tutti interconnessi fra loro», prosegue, mentre sul tavolone ordina gli ingredienti della ricetta che ha ideato per *La Cucina Italiana*. Acqua, fuoco..., cose semplici che sono peraltro una perfetta metafora della vita ricchissima di questo straordinario aretino, 89 anni scoccati a fine marzo e portati con la stessa disinvolta eleganza con cui indossa esclusivamente tute da lavoro (e da volo) fosse pure la prima alla Scala.

Un ariete che, partito da Maccagnolo, «un piccolo borgo toscano intristito dalla sporcizia e dalla miseria», ha girato il mondo in lungo e in largo per quarant'anni buoni coltivando per il cibo e i sapori come devono essere un culto e un rispetto fortemente etico. Li ricorda bene quei «quindici fagioli a testa per cena in tempo di guerra». La fame, quella vera, è la molla che lo ha spinto nel mondo rendendolo già dagli anni Cinquanta un ambasciatore internazionale delle tradizioni gastronomiche italiane, mentre faceva conoscere l'**artigianato toscano** dall'Europa agli Usa, battuti coast to coast fino a portare il marchio Fulgenzi a un livello di popolarità e successo, come oggi si dice, planetario.

Acqua dunque, perché, spiega mentre le braccia danzano leggere tra i fuochi e gli ingredienti sapientemente predisposti dalla adorabile Luana, la compagna di sempre, «quando vedi che una preparazione comincia a friggere ne basta un cucchiaio da cucina e il vapore tira fuori tutti gli aromi». Acqua come quella dell'Arno che nell'alluvione del 1966 spazzò via il suo negozio di artigianato a Firenze. Una felice tragedia, per usare un ossimoro, come spesso capita con Fulgenzi: «Ero a San Francisco, lo seppi dai giornali. Fu la mia fortuna perché mi spinse a **cambiare** tutto e a portare in Italia quel nuovo spirito che vedevo nascere proprio allora in California».

Fuoco alto, per cucinare velocemente: «Il trucco è lasciare l'ingrediente più crudo possibile arrostendo l'esterno con fiamma molto aggressiva per dare un sapore ricco, mentre l'interno resta digeribile e leggero». Fuoco, che è anche la natura di Fulgenzi, il suo non stare mai fermo, anche ora: «Identifico la mia vita con il lavoro», dice, «devo sempre fare qualcosa, è una mania», la magnifica ossessione creativa che lo accompagna ancora.

Primavera, con crostacei, molluschi e verdure, presentata sul piatto Mare di Argenteria Raspini. Nella pagina accanto, Giancarlo Fulgenzi davanti a casa con memorabilia delle sue famose botteghe.

Spezie, «un mondo infinito», cioè gli aromi che, complici gli studi di chimica quando era iscritto a medicina, Fulgenzi usa con maestria, perché non solo danno sapore, ma «stimolano il metabolismo, aiutano la digestione, sono anche medicamentose. Spezie, veri condimenti antigrigio della vita, sono stati pure tutti gli oggetti che solo nelle sue **botteghe** (18 in tutta Italia, Autogrill Pavesi inclusi) si potevano trovare. Chiamateli gadget, se volete, ma è riduttivo perché c'era di tutto, cartoleria, complementi d'arredo realizzati da artigiani toscani che la crisi dell'agricoltura aveva condannato all'estinzione, decori, abbigliamento, idee regalo (di ciottoli dell'isola d'Elba ne vendette 50mila: «qualcuno ha l'impronta di Napoleone, tutti portano fortuna») e, in epoca di commessi, solo self-service: cose che almeno tre generazioni – i ragazzi hippie, →

Dall'alto, in senso orario, sull'antica libreria un vero cabinet de curiosités; Giancarlo Fulgenzi in giardino; un angolo dello Steccheto, il suo storico ristorante, recentemente chiuso. Nella pagina accanto, la zuppa del Capitano, che Fulgenzi ha creato apposta per il nostro servizio.

oggi probabilmente nonni, i loro fratelli e sorelle minori e poi i figli e i nipoti – hanno amato, acquistato, regalato, conservato. «Facevo capire alla gente che anche una cosa da poche lire può a volte essere un veicolo efficace di nuove idee e di importanti stili di vita», ricorda, indicando degli appendiabiti sagomati multicolor tra psichedelia e Summer of Love.

L'attrezzatura corretta: «Padelle larghe per tenere tutto sotto controllo, che sentono subito il **calore**, ottime quelle di ferro; quelle spesse chiedono troppo tempo per raggiungere la temperatura e intanto la preparazione s'ammoscia. Le pentole? Giusto per fare bollire la pasta».

Per raccontare la figura e l'opera culinaria e non di Fulgenzi l'ossimoro come si è detto aiuta a completare un ritratto che, l'avrete capito, è tanto complesso quanto intrigante. Giancarlo è dunque un ruvido pieno di garbo, un pragmatico euclideo che per un ricordo lontano si commuove alle lacrime (davvero); è stato e rimane un **vero hippie**, prima di tutto nel cuore, che ha costruito un business internazionale con uffici di rappresentanza in tutto il mondo, un imprenditore con un futuro perfetto già scritto che

La zuppa del Capitano

Lessate un polpo; tenete l'acqua di cottura per la pasta (Fulgenzi suggerisce quella verde, di grano duro, per dare l'idea delle alghe). Mettete sul fuoco una padella con pochissimo olio e aglio rosso schiacciato; appena comincia a soffriggere, bagnate con un cucchiaio di acqua. Cominciate subito ad aggiungere le vongole veraci e le cozze, poi i crostacei, dai più duri: chele di granchio e astice, quindi scampi e gamberoni; infine totani o calamari. Cuocete a fuoco alto con un cucchiaio di acqua, se serve per mantenere il sughetto. Insaporite con zenzero, polvere di aglio e pepe nero. A metà cottura del pesce buttate la pasta. Servite la zuppa con la pasta al centro e crostacei e molluschi intorno, prezzemolo e un goccino di olio. Come guarnizione, fette di pane fresco toscano abbrustolito, strofinato vigorosamente con zenzero fresco e spolverato con pepe nero e aglio, niente sale.

«Cucinare è amore per le persone, un momento di fantasia e divertimento con gli amici bevendo una cosa leggerina che ti tira su l'anima»

in 24 ore ha liquidato tutto per ritirarsi.

Almeno così ha creduto perché una nuova avventura o meglio la conclusione di un percorso (una Samarcanda a lieto fine), quello della ristorazione, era già in agguato. «Per un bel locale di Arezzo avevo disegnato il menu con i piatti. Mi chiamano: "C'hai fatto il menu, ce lo vieni a insegnare al cuoco?". Dico di sì. Il primo giorno che vado al ristorante il cuoco non litiga col padrone e se ne va? Così è cominciata, ci stetti un anno, divertentissimo. Poi ho aperto **Lo Steccheto** (*per 22 anni*, ndr)». Nella penombra dell'alta cucina trafitta ma non vinta dal sole di Toscana fino a farne un temporaneo Vermeer, fragranze di mare annunciano che il piatto è pronto: sono aromi curiosi qui nella carnivora **Val di Chiana** a quasi 200 chilometri dal mare. Ma questo è Fulgenzi: le regole rispettate in piena libertà. «Pensando al Nautilus che l'argentiere (e amico) Giovanni Raspini mi ha invitato a realizzare per la presentazione della sua ultima collezione "Nautilus. Gioielli dal sottomarino del Capitano Nemo" (*Yellow Submarine versione steampunk, un perfetto omaggio a Verne di bronzo e rame, un metro e mezzo di lunghezza, 5 mesi di lavoro per 50 chili di pura fantasia*, ndr) ho immaginato un piatto altrettanto "fantastico" proprio per la tavola del Capitano. È una zuppa che è pronta in pochi minuti, i sapori profondi dei crostacei non richiedono sale e si sposano con la pasta, il sughetto e la guarnizione di pane abbrustolito spolverato di pepe nero e ben strusciato col ginger». Certo, Lo Steccheto era famoso proprio per il pesce e il suo piatto Primavera era un autentico manifesto – padella, un goccino di olio, zucchine a fettine, code di gambero, pomodorini a tocchetti. E il menu «di terra»? «La base è sempre il pezzo grosso di carne per le bistecche che però non taglio a fette, ma creo delle incisioni che riempio di un mix di sale, pepe, polvere di aglio, aglio e salvia freschissimi; ben legato lo si spolvera completamente di sale e pepe nero e poi in forno a 200 gradi per avere una bella crosta. Fondamentale il termometro a spillo: l'interno deve essere 65-70 gradi, se lo si vuole ben rosa e caldo».

Ma oggi, dopo ben oltre 20mila leghe sopra i mari costellate di avventure di ogni genere, che cos'è la cucina per Fulgenzi? La domanda è trabocchetto, si rischia il melenso o lo scontato. La risposta è puro Love & Peace: «Su un vecchio menu avevo scritto "Cucinare è un passatempo per innamorati. Si mette nel cibo l'odore di erbe, di fiori e di spezie, si pensa all'amore lontano e si beve". È ancora così, non è la mangiata da quattro ore a tavola, ma amore per le persone, un momento di fantasia e divertimento con gli amici bevendo una cosa leggerina che ti tira su l'anima, non un vino che ti fa stramazzare». Qualcuno che dissente? ■

ricette WALTER PEDRAZZI, testi LAURA FORTI, foto RICCARDO LETTIERI, styling BETTINA CASANOVA

PASSIONE

GELATO FACILE

CILIEGIE

Al naturale sono irresistibili (ancor di più se mangiate dall'albero). Ma avete mai provato a mescolarle con la pasta o il pesce? Trasformate in salse e composte danno ai piatti d'inizio estate una nuova, sorprendente vivacità

Piatto dei malloreddus **Richard Ginori**; piatto e ciotola del gelato **Coin Casa**.

MALLOREDDUS CON SUGO ALLA SANTOREGGIA E STRACCIATELLA

Piatto e vassoio della spigola marinata **Andrea Fontebasso 1760**; piatto e ciotola della salsa piccante **Coin Casa**.

IDEA: GELATO FACILE

Snocciolate 700 g di ciliegie e tagliatele a pezzetti; distribuitele su un vassoio e riponetele in freezer per almeno 4 ore. Scaldate 200 g di latte con 50 g di zucchero, un pezzetto di vaniglia e 1 scorza di limone; al bollore, filtrate e lasciate raffreddare; versate quindi il latte nella vaschetta a comparti del ghiaccio e mettete in freezer per 4 ore. Infine frullate insieme le ciliegie, il latte congelati e 3 cucchiai di zucchero. Tenete in freezer il gelato ottenuto fino al momento di servirlo.

Malloreddus con sugo alla santoreggia e stracciatella

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 15 minuti più 30 minuti di riposo
Scorciatoia 35 minuti con 350 g di malloreddus pronti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g ciliegie
300 g semola rimacinata di grano duro
250 g stracciatella di burrata
100 g pomodoro – 80 g cipollotto
zafferano in polvere
olio extravergine di oliva
santoreggia – sale – pepe

PER LA PASTA
Impastate la semola con 140 g di acqua leggermente intiepidita, un pizzico di sale e uno di zafferano. Lavorate il composto finché non sarà omogeneo. Ponetelo sotto una ciotola e lasciatelo riposare per 30 minuti.
Dividetelo quindi in filoncini di 4-5 mm di diametro e tagliateli a tocchetti lunghi circa 1 cm. Passateli sull'apposito attrezzo (una sorta di minuscolo tagliere in legno rigato) strascinandoli con il pollice in modo da arrotolarli su se stessi.
PER IL CONDIMENTO
Snocciolate le ciliegie e riducetele a pezzetti.
Tagliate il pomodoro a tocchetti.
Pulite il cipollotto. Affettatelo e rosolatelo in una padella con 3 cucchiai di olio, un'abbondante macinata di pepe e un ciuffetto di santoreggia tritato.
Unite un mestolo di acqua e, quando sarà evaporata, unite il pomodoro, le ciliegie e una presa di sale.
Riportate a bollore e cuocete per 1 minuto.
Lessate i malloreddus per 2 minuti da quando vengono a galla. Scolateli e saltateli nella padella con il sugo di ciliegie e pomodori. Completate con la stracciatella e santoreggia fresca.

Spigola marinata al lime

Impegno Facile
Tempo 20 minuti più 3 ore di marinatura
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 g filetti di spigola adatti al consumo a crudo
80 g misticanza
25 g peperone dolce rosso
15 g cipolla rossa – aglio
15 g peperone verde piccante
20 ciliegie – misticanza
4 lime – sale – pepe
olio extravergine di oliva

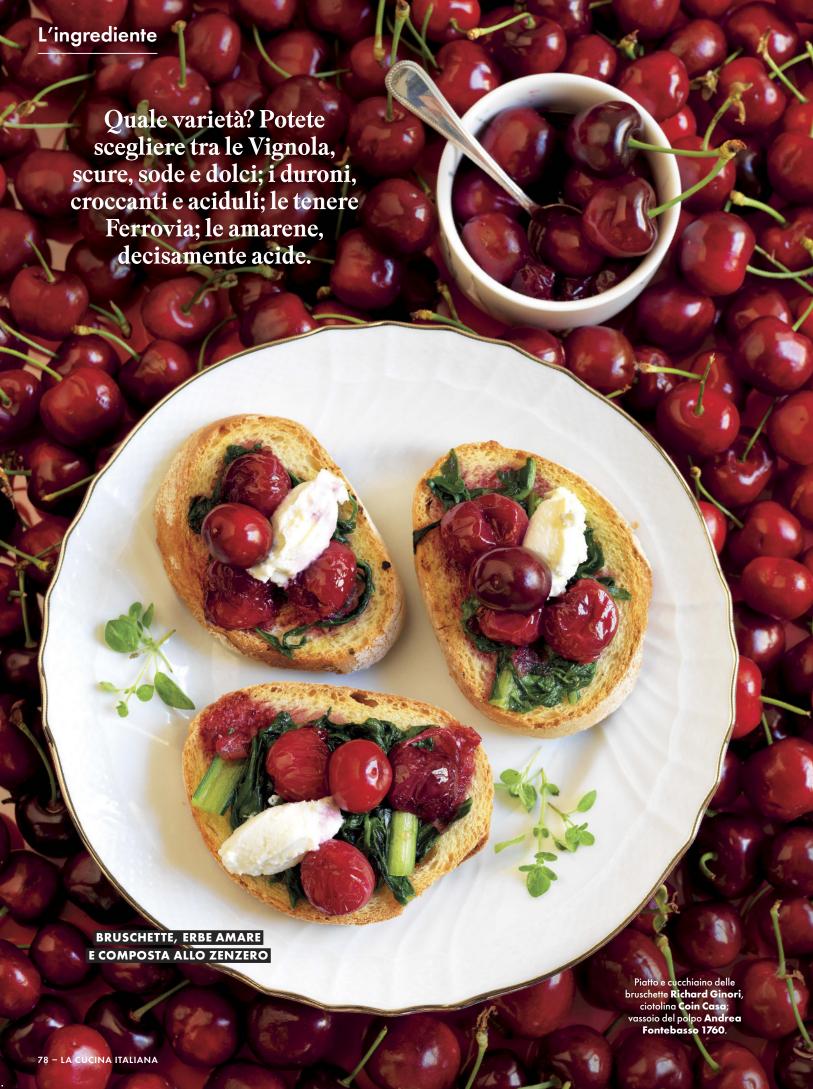
Liberate i filetti di spigola dalle spine e spellateli; tagliateli a trancetti e raccoglieteli in una ciotola. Conditeli con la scorza di ½ lime e il succo di 3 lime. Aggiungete il peperone verde e la cipolla tritati finissimi e il peperone rosso tagliato a striscioline, sale, pepe e 1 spicchio di aglio pelato (che poi toglierete). Aggiungete nella marinata anche 12 ciliegie a pezzettini: siccome colorano il pesce, potete scegliere di aggiungerle tutte alla fine. Coprite con la pellicola e fate marinare in frigo per 2-3 ore, mescolando ogni tanto.
Scolate la spigola dalla marinata e servitela con la misticanza, condita con un filo di olio, sale e pepe, le restanti ciliegie tagliate a metà (ed eventualmente quelle sminuzzate). Completate con un filo di olio e scorza di lime grattugiata.

IDEA: SALSA PICCANTE

Snocciolate le ciliegie e pesatene 120 g. Frullatele in salsa con 50 g di olio extravergine di oliva, sale e Tabasco a piacere. Scaldate in una casseruola 45 g di aceto di vino rosso, 45 g di vino bianco, 45 g di acqua, 10 g di cipolla rossa a fettine, un ciuffo di dragoncello e fate bollire finché il liquido non si riduce della metà; lasciatelo raffreddare, quindi unitelo alle salsa di ciliegie e frullate tutto insieme.

Quale varietà? Potete scegliere tra le Vignola, scure, sode e dolci; i duroni, croccanti e aciduli; le tenere Ferrovia; le amarene, decisamente acide.

BRUSCHETTE, ERBE AMARE E COMPOSTA ALLO ZENZERO

Piatto e cucchiaino delle bruschette **Richard Ginori**, ciotolina **Coin Casa**; vassoio del polpo **Andrea Fontebasso 1760**.

Bruschette, erbe amare e composta allo zenzero

Impegno Facile
Tempo 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g ciliegie
160 g pane rustico a fette
130 g zucchero
100 g catalogna pulita
80 g caprino vaccino
50 g cicoria da taglio
50 g tarassaco pulito
25 g zenzero marinato (in vendita nei negozi di specialità asiatiche)
20 g rucola pulita
aglio – peperoncino
olio extravergine di oliva
sale

Snocciolate le ciliegie, tagliandole a metà. Pesatene 260 g e raccoglietele in una casseruola con lo zucchero e lo zenzero. Cuocete all'inizio a fuoco dolce; quando lo zucchero si sarà sciolto, alzate la fiamma; contate 6-7 minuti in tutto, poi togliete le ciliegie e fate addensare il sugo per 4-5 minuti.
Scottate la cicoria, il tarassaco e la catalogna in acqua bollente salata, per 2 minuti, scolateli e spezzettateli.
Saltateli per 4-5 minuti in una padella con 1 spicchio di aglio, un filo di olio, sale e un pezzetto di peperoncino, aggiungendo verso la fine la rucola.
Mescolate il caprino con un filo di olio per renderlo cremoso.
Tostate il pane e guarnitelo con le erbe amare, poi con la composta e il suo sugo, completando con fiocchetti di caprino.

POLPO ARROSTITO CON CONDIMENTO AGRODOLCE

Polpo arrostito con condimento agrodolce

Impegno Facile
Tempo 1 ora e 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

800 g 1 polpo – 200 g ciliegie
100 g aceto bianco – 1 cetriolo
alloro – maggiorana – timo
aceto balsamico
zucchero
burro
olio extravergine di oliva
sale

Pulite il polpo e lessatelo (partendo da acqua fredda) con una foglia di alloro, per circa 20 minuti dal bollore. Quindi spegnete il fuoco e lasciatelo raffreddare nella sua acqua. Sbucciate il cetriolo, eliminate i semi, tagliatelo a dadini molto piccoli e raccoglieteli in una ciotola. Salateli e lasciateli sgocciolare per 30 minuti, quindi strizzateli.
Portate a bollore l'aceto bianco e versatelo sui cetrioli. Lasciateli insaporire per 10-15 minuti.
Sciogliete 50 g di burro con 1 cucchiaio di zucchero e una presa di sale per 2 minuti. Aggiungete le ciliegie e rosolatele mescolandole per 30 secondi, bagnate con 3 cucchiai di aceto balsamico, 1 mestolino di acqua e lasciate cuocere per 1 minuto. Togliete metà delle ciliegie, che terrete intere, e cuocete le altre ancora per 1 minuto.
Spegnete, snocciolate le ciliegie più cotte e frullatele con il sugo di cottura, ottenendo il condimento.
Tagliate i tentacoli del polpo e arrostiteli a fuoco vivo con un velo di olio, per 3-4 minuti, con maggiorana e timo.
Serviteli con il cetriolo all'agro, il condimento di ciliegie, i frutti tenuti da parte. Completate a piacere con ciliegie fresche e qualche foglia di insalata.

ESSERE UN SULTANO

Dove nasce l'ispirazione per un piatto? Ce lo svela un grande chef siciliano. Tra ostriche di campo, rifugi segreti e un grande cantiere appena aperto

di SARA TIENI, foto MONICA VINELLA

L'appuntamento con Ciccio Sultano avviene tra vivaci e ruspanti maialini dei Nebrodi, galline e orti rigogliosi. Il cuoco del Duomo (due stelle Michelin), icona gastronomica di Sicilia, aperto nel 2000 a Ragusa Ibla, è atteso a Villa Melina-la fattoria secondo noi, azienda agricola biodinamica fondata da Jessica Carpin e Raul Pace, suoi fornitori. Padovana, ex barista lei, siciliano ed ex geometra lui, i due hanno deciso di vivere a Pedalino, nelle campagne di Comiso, per realizzare un sogno bucolico molto faticoso: produrre frutta e verdura secondo i ritmi della natura e tecniche visionarie. Un esempio sono i fiori eduli a cui è dedicato un piatto simbolo dello chef, Ostrica di campo. «Gli arabi sono la mia ossessione, molto in anticipo sui tempi. I primi, per esempio, nell'uso dei fiori; basti pensare al gelsomino nel gelo di melone», spiega Ciccio, l'immancabile sigaro in bocca e un completo di lino degno del commissario Montalbano che non gli impedisce, tempo cinque

RISVEGLI
Il dessert Moakaffè, presentato con il braccetto portafiltro della macchina per espresso, è composto da un trittico di brioche con gelato al cardamomo, crema di mascarpone e ghiacciolo al caffè. A destra, Ragusa Ibla, capolavoro del Barocco siciliano.

STUDIO CON DJ SET
Sopra, Ostrica di campo, entrée in conchiglia con i fiori eduli di Villa Melina. Il cuoco si rilassa nel suo studio e si improvvisa dj; appassionato di musica, ogni anno organizza una festa a bordo piscina per lo staff, curando personalmente musica e cocktail.

NELLA FATTORIA
Galline incoronate siciliane nella fattoria-hub di Jessica Carpin e Raul Pace, fornitori di Ciccio Sultano per frutta, verdura e fiori eduli. A destra, il cuoco, in compagnia di Jessica, rifinisce con pecorino ragusano la pasta alla Norma, uno dei suoi piatti preferiti.

minuti, di mettersi ai fornelli rustici della fattoria e preparare una semplicissima, magistrale pasta alla Norma, «il mio piatto preferito», chiosa lui. L'atmosfera sa di vacanza, strano per un uomo vulcanico solitamente impegnato per 24 ore al giorno.

Qual è il suo paradiso?

«Il tempo trascorso al mare, a Donnalucata, dove le sorgenti di acqua dolce sgorgano sul fondo del mare. Lì, nella mia casa sulla spiaggia, spartana e bella come un peschereccio, mi ricarico. Mi serve per affrontare tutto, dalle strategie aziendali a un nuovo piatto. Se ci vado da solo sto bene; con Gabriella, che ho conosciuto proprio lì vicino, sto meglio».

Ci racconti chi è Gabriella.

«Gabriella Cicero è la mia compagna ma anche il direttore generale delle nostre attività. Lei sa quello che succede un attimo prima che accada. Sa sintetizzare i miei pensieri e trasmetterli alla brigata: è una grande donna che non sta dietro, ma accanto al suo uomo. Ha polso, cuore, umanità e concretezza».

Ci spostiamo a Ragusa Ibla, a Palazzo La Rocca, un imponente edificio barocco che fece da set anche del film *Divorzio all'italiana*, con Marcello Mastroianni. Qui, al piano terra sorge il ristorante Duomo, chiamato così in onore del vicino Duomo di San Giorgio. Al piano superiore si trova la casa del cuoco e due piani sotto una magnifica cantina che poggia le fondamenta direttamente sui resti delle mura fenicie. È il «pensatoio dello chef». Accanto alla cave à Champagne (Sultano è ambassador di Krug) ci sono vini rarissimi e, appeso al soffitto, un cacio legato a una corda: «Si tratta del cacio a cavallo», spiega lui, «anticamente si legava così per ripararlo dai topi».

Come si rilassa?

«Girando per Ragusa, parlando con la gente, ma anche facendo il dj. Mi chiudo nel mio studio, metto le cuffie e mi perdo. Non sento neanche il telefono. Ogni anno faccio una grande festa in piscina per tutto lo staff: metto la musica e preparo i cocktail».

Dove nascono i suoi piatti?

«Nella memoria, nella riflessione. Quando posso vado in chiesa, mi raccolgo. La Sicilia concentra tradizioni millenarie, è terra di ricchezza e contraddizioni. A lei ho dedicato il menu *Dominazioni* che evoca le influenze arabe, normanne, fino agli omaggi a Tomasi di Lampedusa. Mi piace recuperare le tecniche antiche, anche le più arcaiche. Sempre gli arabi, per esempio, realizzavano dei sorbetti con forme di frutta utilizzando degli elaborati calchi in gesso; io ho fatto la stessa cosa, ma con dei calchi di silicone da dentista».

Come ci si evolve?

«Con la ricerca. Collaboro con i Testa, famiglia di pescatori dall'Ottocento, per ottenere il tonno e la bottarga migliori. E poi viaggiando: ho portato la mia cucina al Ritz Carlton di Vienna, con il ristorante e cocktail bar Pastamara, termine che in siciliano vuol dire cioccolato, l'ingrediente che per me rappresenta il viaggio. E poi ci sono i Cantieri».

Di che cosa si tratta?

«Di una fucina creativa. Sotto volte alte sei metri, sempre a Palazzo La Rocca, accanto al ristorante, sono state realizzate una cucina calda e un laboratorio freddo, ad alto contenuto tecnologico, per lo sviluppo di nuove ricette. Ci sono anche un salottino con bar e dehors e una cantina climatizzata aperti ai nostri ospiti, per espandere la loro esperienza al ristorante». ■

I RAGUSANI

Ciccio con Titì Appiano: nobile siciliano discendente di Paganini, nonché maestro di musica, possiede una curiosa casa-museo dove è stato girato in parte *Divorzio all'italiana,* film del 1961 diretto da Pietro Germi.

L'ARTE DELLA SALA

Sopra, la sala blu del Duomo, con opere di Giovanni Robustelli; il ristorante è stato riprogettato da Fabrizio Foti. Sotto, il piatto Tonno abbuttunato: trancio di tonno rosso con sugo di vitello, maionese di capperi e *cippuddata*.

IN CANTIERE

Un bozzetto della nuova cucina all'interno dei Cantieri Sultano. Aperti da giugno ai civici 35 e 37 di via Bocchieri a Ragusa Ibla, nello stesso palazzo del Duomo, sono il nuovo laboratorio creativo e altamente tecnologico del ristorante.

di FIAMMETTA FADDA

PARADISI CON MELE BUONE

Sono più di cento i Grandi Giardini Italiani, un circuito incantato con pause gastronomiche per riprendersi dall'eccesso di bellezza

Si entra e, di colpo, i pensieri fanno una pausa. E quando riprendono, dopo vialetti tortuosi, sfavillio di fiori, fresche ombre, sono diversi. Più ottimisti, più felici, più leggeri. Di questi Grandi Giardini, ornamento di nobili dimore, nati nel 1997 da un'idea di Judith Wade, oggi custode e animatrice degli spazi verdi di più prestigiosi, ce ne sono 13 in Piemonte, 36 in Lombardia, 4 in Trentino-Alto Adige, 13 in Veneto, 1 in Friuli, 8 in Liguria, 7 in Emilia-Romagna, 8 in Toscana, 2 nelle Marche, 17 nel Lazio, 1 in Abruzzo, 5 in Campania, 11 in Sicilia, 1 in Sardegna. Più tre aggiunte extraterritoriali: 9 Grandi Giardini in Svizzera, 2 nella Città del Vaticano, 1 a Malta. Elenco noioso se non avesse lo scopo di dimostrare che sottrarreste un tassello di delizia alle vostre vacanze non visitandone almeno uno nella stagione del verde più trionfante. Sono percorsi solo apparentemente svagati, in realtà ognuno rivela molto della psicologia del suo proprietario: se è spontaneo e un po' selvaggio racconta un desiderio di libertà; se è geometrico e pettinato esprime l'aspirazione alla razionalità. Noi ne abbiamo scelti due, opposti e ugualmente magnifici. Dove non mancano bar, spuntini, ottimi ristoranti.

Innocenza e felicità

VILLA DELLA PERGOLA

ALASSIO (SV)

Capability Brown, l'architetto paesaggista che nel Settecento aveva creato i parchi delle grandi dimore a perfetta imitazione della campagna inglese, questo giardino l'avrebbe disegnato così com'è oggi. Di fatto Lord Hanbury, all'inizio del Novecento, ereditando la Villa della Pergola ad Alassio, aveva continuato lo stile impresso ai Giardini Botanici della Mortola a Ventimiglia, seguendo le fasce della collina e facendo spazio, tra glicini, gelsomini e aranceti, a piante esotiche lì felicemente acclimatate. Infine, i due ettari di parco, da tempo abbandonati, hanno trovato un nuovo appassionato proprietario in Antonio Ricci, il notissimo autore di *Striscia la Notizia*, che li ha affidati a Paolo Pejrone, maestro dell'arte del giardino naturale. Cioè della creazione di un **viaggio immaginario** fatto di vialetti, pergolati, piccoli stagni, grotte coperte di muschio, l'angolo delle piante esotiche, il belvedere aperto sul golfo, la «folly», il padiglione appartato dove leggere e meditare.

Al centro del parco, la villa riflette i gusti anglo-indiani dei suoi proprietari: cupole, loggiati, marmi, camini. E mostra una straordinaria raccolta di memorabilia dei personaggi famosi che hanno sostato lì tra una partita di tennis e una tazza di tè. La tazza di tè, con rinforzi appropriati, oppure un aperitivo o un calice di vino si possono sorseggiare anche oggi al →

Dall'alto, a destra, in senso orario, «Trombette ed olive» (zucchette arrosto, crema di trombette, terra di olive taggiasche, colori e profumi d'estate, polveri di verdure essiccate tra cui melanzana, pomodoro, peperoni, carota, cipolla bruciata, basilico) del ristorante Nove; il cuoco Giorgio Servetto; i tavoli in veranda; la villa-relais al centro del parco. Nella pagina accanto, uno scorcio del giardino di Villa della Pergola.

FOTO MATTEO CARASSALE

bar sotto la veranda o nelle sale, seduti comodi in poltrone very english.

In più, la Pergola vanta un ristorante, il Nove, che possiede due caratteristiche fondamentali. Primo: il cuoco, Giorgio Servetto, è ligure, cresciuto nella cascina di famiglia, e perciò ottimo conoscitore di quegli orti, quel mare, quelle colline. Per dire: fagioli di Pigna, cipolline di Calizzano, carciofi di Albenga. Secondo: sa cucinare, e le migliori guide gastronomiche lo hanno **premiato** con cappelli e forchette. Potrete scegliere fra tre menu degustazione, di cui uno vegetariano, più la carta. Si mangia così ligure che una delle proposte è in dialetto: *brandacujun* (stoccafisso, patate, ceci); *crâva e faxêu* (carré di capra con fagioli e scalogno; *a cimma* (la cima). E si procede tra Zuppa d'ortiche; Carpaccio con erbe amare e acciughe salate; Coniglio con olive taggiasche, pinoli, erbe del giardino. Aggiungete, a cena, il tramonto con vista privilegiata sul golfo di Alassio.

Potere e ragione

LABIRINTO DELLA MASONE

FONTANELLATO (PR)

Quando l'editore di Parma Franco Maria Ricci decise di smettere di pubblicare i suoi famosi libri d'arte rilegati in seta nera con fregi in oro per dedicarsi alla creazione di un parco culturale intorno al tema del labirinto, si trovò davanti a un problema. Voleva delle piante sempreverdi (se no il labirinto, d'inverno, non sarebbe più stato tale), capaci di crescere molto in altezza per dare l'impressione di una foresta, con una chioma che soddisfacesse il suo culto della bellezza. Dopo molte ricerche la scelta cadde sul bambù, albero di assoluto **rigore estetico**. Intanto che il verde saliva intorno alla pianta a stella che copre 7 ettari di terreno, gli architetti costruivano il resto del parco. Entrate, e nulla anticipa le inquietudini che vi attendono. In uno spazio luminoso c'è la Jaguar E-Type dell'editore da giovane; un ottocentesco automa che, inserendo un gettone, alza il bicchiere salutando;

FOTO **FRANCO MARIA RICCI, DAVIDE LOVATTI**

Merluzzo, asparagi, salsa allo zafferano e salvia croccante, un piatto del ristorante Al Bambù (qui sopra). A sinistra, germogli di bambù, ottimi anche canditi. A destra, Massimo Spigaroli al centro; alla sua sinistra Alain Ducasse e il giovane cuoco Rocco Stabellini. Nella pagina accanto, il Labirinto della Masone e la piramide della piazza del Labirinto.

la collezione privata di 500 opere d'arte; la biblioteca con illustri esempi dell'arte tipografica; i libri editati da Ricci in cinquant'anni di attività. Poi vi addentrate nel più grande dedalo del mondo, dove lo stesso Franco Maria Ricci confessa di essersi perso svariate volte. È un percorso di tre chilometri pensato per farvi entrare in uno stato d'ansia, come è giusto che sia per una creazione che simboleggia l'inquietante tema religioso del **perdersi per poi ritrovarsi**. Al centro sorge una piazza, bella e misteriosa come un quadro di de Chirico, con una cappella piramidale, porticati e saloni dove si svolgono concerti, mostre, momenti culturali. Per ritemprarsi dalle emozioni suscitate dal dedalo verde (ma niente paura: lungo il percorso piccole postazioni collegate coi custodi aiutano a trovare l'uscita) ci sono una caffetteria, uno spazio gastronomico con le specialità parmigiane, e il raffinato ristorante Al Bambù, gestito da Massimo Spigaroli, lo chef-patron della ghiottissima Antica Corte Pallavicina di Polesine

«Sognai per la prima volta di costruire un labirinto quando ospitai nella mia casa di campagna Jorge Luis Borges»

Franco Maria Ricci

Parmense. La carta apre baldanzosa col menu Tradizione: il celebrato «culatello di Zibello Spigaroli» – prenotato ogni anno da Carlo d'Inghilterra e dallo chef Alain Ducasse; i Tortelli d'erbetta alla parmigiana; il Gelato alla crema «1920» con amarene Fabbri. Ma subito dopo il cuoco ha giocato con il protagonista del parco, il **bambù**. Potreste quindi osare, a seconda della voglia di avventura del vostro palato, i Tagliolini verdi di prezzemolo e bambù; lo Sformato d'erbe e germogli di bambù; il Sottofiletto affumicato alle foglie di bambù. Per completare l'euforia, affidatevi a un bicchiere di Lambrusco. O passate al cocktail bar, appena aperto. ■

INDIRIZZI

Villa della Pergola
Via Privata Montagu 9, Alassio (SV),
tel. 0182 646140,
giardinidivilladellapergola.com
noveristorante.it
Aperti da marzo a ottobre il sabato e la domenica per visite guidate alle ore 9,30; 11,30; 15 e 17.
Libero accesso a bar e ristorante.

Labirinto della Masone
Strada Masone 121, Fontanellato (PR),
labirintodifrancomariaricci.it
Aperto tutti i giorni, tranne il martedì, con orario 10,30-19. Sono benvenuti i cani.

Ristorante Al Bambù
tel. 0521 1855372
ristorantealbambu.it

IN MEZZO AL PRATO

Camminare nei campi, risalire un dolce pendio, attraversare un bosco offrono momenti di ristoro e tanti piccoli regali da portare a tavola. Ma bisogna saper distinguere

di **ANGELA ODONE**, foto **GIACOMO BRETZEL**

RAPHANUS RAPHANISTRUM

È una tra le molte sottospecie della famiglia delle Crucifere (fiorellino a 4 petali). Si consumano i fiori crudi nelle insalate oppure, con tutte le foglie, ripassati in padella come le cime di rapa.

MUSCARI COMOSUM

Del lampascione o cipollaccio è il bulbo che piace. Ha un sapore amarognolo, simile a quello della cipolla, ed è buono crudo, cotto e sott'olio.

MALVA SYLVESTRIS

Foglioline e germogli si gustano crudi in insalata, si fanno lessati o rosolati nel burro, si aggiungono in minestre, torte di verdure e frittate.

TORDYLIUM APULUM

Lo chiamano ombrellino di prato o pugliese; le foglie più tenere sono da provare fresche o aggiunte alle zuppe. L'infiorescenza ricorda quella della carota selvatica (*Daucus carota*) poiché appartengono alla stessa famiglia, quella delle Ombrellifere.

GLEBIONIS SEGETUM

Del crisantemo campestre si usano in cucina, freschi, sia le foglioline (spesso si trovano nelle misticanze), sia i fiori dal gusto appena amarognolo.

GALACTITES TOMENTOSA

Così spinosa com'è, sembra impossibile che la scarlina (o cardo santo) si possa mangiare: petali, capolini, foglie sono invece ottimi, purché colti giovani e teneri.

Alle spalle la catena subappenninica dei Monti Pisani dominata dal Monte Serra (917 m), di fronte il Mar Tirreno. Siamo a **Montemagno**, una piccola frazione di Calci (PI), circondata da prati, uliveti e boschi, purtroppo ancora in grande parte lesi dall'incendio che a settembre dell'anno scorso ha raggiunto il borgo distruggendo 1400 ettari di vegetazione e danneggiando alcune case. La natura però non si ferma e, con l'inesorabile costanza delle specie pioniere, ha ricominciato a colonizzare laddove fino a poco tempo fa era tutto bruciato.

La quiete, interrotta solo dal rumore dei miei passi e da poche folate di vento, ha qualcosa di magico e non è difficile capire perché si possa scegliere di vivere qui. Mi avventuro fuori dal sentiero e mi trovo a fare un tuffo nel passato. Ripenso alle gite che facevo (e faccio ancora oggi) con mio papà Paolo. È lui che mi ha insegnato a osservare, a distinguere e ad assaggiare le specie vegetali. Non me lo ricordo che mangia un'insalata «solo verde»: ha da sempre qualcosa da aggiungere, un petalo, una foglia, un germoglio o un seme.

La raccolta, alla portata di tutti, richiede in realtà studio, grande preparazione ed esperienza sul campo e non va presa in nessun modo alla leggera. Le specie sono tantissime, a volte si assomigliano, e piuttosto che rischiare un mal di pancia è meglio lasciarle nel prato e godersi solamente la passeggiata. La cosa migliore è avere qualcuno, conoscitore della vegetazione spontanea e del luogo, che ci guidi passo passo in questa esperienza. Perché raccogliere è gratificante quanto non farlo. Per evitare brutte sorprese, certo, ma anche per rispettare i ritmi preziosi e inviolabili della natura. ■

REVIVAL AD HANOI

Nella città più romantica dell'Estremo Oriente tra locali vintage, caffè senza fretta e cibi di strada cercando l'essenza della cucina vietnamita

foto LINDA PUGLIESE

Il *pho*, la zuppa nazionale con brodo di carne e filetti di verdure freschissime, preparato da Pho Tin ad Hanoi. Nella pagina accanto, uno scorcio della piscina del Sofitel Legend Metropole, hotel cinque stelle, sontuosa eredità coloniale nel quartiere francese della capitale.

Prima di tutto c'è il *pho*, la zuppa in cui tutti i vietnamiti si riconoscono e di cui dicono che è come la vita; la preparano con un brodo cristallino di manzo (ma anche di pollo o di pesce), di sapore profondo e insieme lieve, polpettine di carne, spaghetti di riso, sottili, cipollotti, germogli, profumi freschissimi. La cucina in Vietnam lascia una sensazione di pulito; non risparmia l'aglio, è vero, e nemmeno il peperoncino, però è generosa con il lemon grass, lo zenzero, la menta, il coriandolo e il basilico thai (speziato e balsamico) e usa spessissimo ingredienti crudi, che fanno di ogni boccone un'esplosione viva e **succosa** di tutto il verde, la luce e l'acqua che nutrono questa terra-giardino. Si comincia ad assaporarlo nella mente guardando fuori lungo la strada che separa l'aeroporto dalla città di Hanoi e una volta arrivati vorremmo provarlo subito. Seguiamo invece i consigli di un collega che nella capitale vietnamita continua a tornare da vent'anni: la prima tappa deve essere un posto che mostri lo spirito del Vietnam di oggi, dentro la sua cucina ma anche tutto intorno.

Noodles e nostalgia

L'indirizzo è sulla sponda del Lago della Seta Bianca (Truc Bach), ai margini della città vecchia. Qui entriamo da State-Run Food Shop No. 37, un ristorantino omaggio all'era postbellica (1976-1986), il difficilissimo decennio della riunificazione nazionale seguito alla sconfitta degli Stati Uniti e alla caduta di Saigon. Con le lampade a olio, i ventilatori sovietici, la tv a tubo catodico e i manifesti della **propaganda** comunista ha l'aria di una mensa degli anni Settanta, quando i ristoranti privati erano fuori legge. State-Run è nato da un'idea di Dang Thanh Thuy, fondatrice della principale rivista di moda del Vietnam, *Dep* ("Bella"). Unica femmina di cinque figli, era Thuy a cucinare per la famiglia, a fare la fila all'alba per la razione di riso mensile da 16 chili e a «pettinare» la sponda del fiume in cerca di minuscoli gamberetti e granchi. «Questi sono i piatti della mia infanzia», dice, indicando la nostra ciotola di cavolo in salamoia, saltato nel grasso di maiale e il *rau lang om me* (foglie di patata dolce **marinate** con riso fermentato piccante). Il massimo è il *com chay bo cay*, una cupola rovesciata di riso dorato con una crosta che si frantuma con un cucchiaio, per immergere i frammenti croccanti in uno spezzatino di manzo. E poi c'è l'immancabile piatto dell'era delle sovvenzioni, il *mi nau ca chua*, e cioè zuppa di pomodoro con noodles.

Cibo sapor nostalgia per Thuy e i suoi coetanei, per noi semplicemente il primo assaggio di Vietnam e un modo delizioso per iniziare ad avere una idea (vaga) di quello che sta succedendo nella città più romantica dell'Estremo Oriente.

Guardarsi alle spalle

La grazia senza tempo della sua storia millenaria convive con un'espansione urbanistica vertiginosa. La parte moderna diventa sempre più elegante e più visionaria, come a My Dinh, il nuovo centro economico nella zona occidentale, ma la città resta compatta, legata alla tradizione, riservata, **poetica**. E cauta, sempre un passo indietro (a differenza di Ho Chi Minh che corre a precipizio verso il futuro). Questo sguardo verso il passato affascina i viaggiatori, che tendono a preferirla ad altre capitali asiatiche per i suoi templi avvolti dall'incenso, le vecchie botteghe, le ville del quartiere francese e i grandi alberghi come il Sofitel Legend Metropole, dal 1901 un punto di

riferimento (colazione indimenticabile).

L'incantesimo della nostalgia ha colpito anche i giovani hanoiani, che sono stregati da tutto ciò che è vecchio, vintage, fatto a mano. Lo si vede nei caffè *wabi-sabi* (l'estetica dell'imperfezione e della transitorietà) come il Little Plan, dove bevono nelle stesse tazze di smalto scheggiato che i loro nonni riempivano di tè e petali di loto; nei concept store come Collective Memory, dove si possono acquistare **stampe d'epoca**, ceramiche artigianali e sciarpe etniche tinte a mano (tutto prodotto in Vietnam); nei ristoranti alla moda dove le suppellettili più in voga sono i registratori con nastri a bobina degli anni Sessanta. Gli artisti stanno ridando vita ad attività dimenticate come i burattini e la fabbricazione della carta. Le case di moda riprendono tessuti e ricami tradizionali. L'abbigliamento di seconda mano piace sempre di più...

La scena gastronomica

Anche gli chef setacciano il passato per trovare ispirazione. Nel nuovo ristorante Hang Son 1871, Nguyen Phuong Hai, un hanoiano di sesta generazione (la sua bisnonna è stata una cuoca leggendaria), sta recuperando e interpretando con sensibilità ricette dimenticate del Nord del Paese, tra cui il *cha ca* di Hanoi, pesce fritto con aneto e curcuma, servito nella padella su un braciere da tavolo in ceramica; da provare anche i suoi vermicelli con il granchio e i ravioli di tapioca ripieni di gamberetti e maiale. Il locale è piacevole e lindo, solo tavoli di legno scuro e sedie colorate; il decoro è tutto sulle pareti, nei «bassorilievi» creati con piatti, ciotoline, tazze e cestini.

Lo stile cambia da Chim Sao: in una casa francese degli anni Trenta con arredi tradizionali si sperimentano l'autentica cucina degli hanoiani e le specialità delle **minoranze** etniche vietnamite; chiedete il piccione grigliato con germogli di bambù e crema di melanzana all'aglio oppure la salsiccia affumicata, da abbinare con i loro vini di riso.

Nel centro storico di Hanoi, Pho Gia Truyen è una tappa obbligatoria per il *pho*, che i vietnamiti mangiano al mattino, per colazione. Nella pagina accanto, in alto, le sponde del Lago della Seta Bianca (Truc Bach); in basso, due immagini del mercato all'aperto nella città vecchia; al centro, un piatto di Uu Dam Chay, il ristorante vegetariano più in voga della capitale.

> «Io sono una goccia di pioggia che cade, cade nel pozzo, cade nel roseto, cade sul palazzo, cade nella risaia» ***ca dao*** **(poesia popolare vietnamita)**

Per la cucina vegetariana l'indirizzo è invece Uu Dam Chay, locale molto in voga in una villa ristrutturata secondo un gusto eclettico scenografico ma un po' anonimo.

Per i piatti di mare, da An Biên sono notevoli i noodles in brodo di granchio e maiale e i gamberi in hot pot.

Vi basteranno pochi assaggi per capire che, nonostante siano tanti gli elementi di continuità con la Cina, primo tra tutti la ricerca della armonia di tutti i sapori, in Vietnam la cucina è più leggera, meno grassa e sembra più sana e naturale. Tutto viene preparato al momento. Anche nelle **trattorie** più modeste, il pesce, molto di acqua dolce, nuota nelle vasche per arrivare nel piatto freschissimo. Gli involtini (una varietà infinita) sono avvolti in carta di riso e, oltre che fritti, vengono serviti crudi o cotti al vapore. E poi c'è *il* sapore, quello del *nuoc man*, la tipica salsa di pesce fermentato che sembra rendere «tridimensionale» il gusto delle pietanze.

Pausa caffè

Per vedere un altro esempio di recupero del passato recente, passate da Cong Caphe, una catena di caffetterie popolarissime; i sandali di gomma usati dai militari e i libri di testo russi degli anni Sessanta sono ben allineati sugli scaffali; il personale – tutti ragazzini – indossa divise kaki, cappellini con la stella rossa e prepara frullati di cocco e caffè, ottimo mix di Oriente e Occidente →

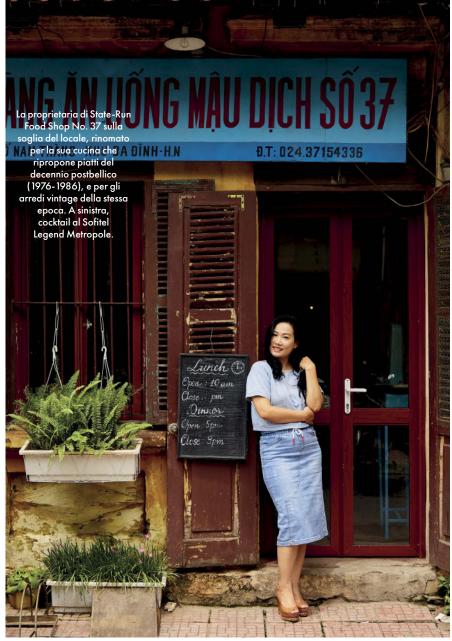
La proprietaria di State-Run Food Shop No. 37 sulla soglia del locale, rinomato per la sua cucina che ripropone piatti del decennio postbellico (1976-1986), e per gli arredi vintage della stessa epoca. A sinistra, cocktail al Sofitel Legend Metropole.

(il caffè, come la baguette e l'abbinamento di certe salse con il pesce, è una delle eredità più evidenti della Francia, che dal 1902 al 1953 fece di Hanoi la capitale dell'Indocina).

Più romantico e senza revival bellici, lungo il Lago dell'Ovest, la Maison de Tet Decor è aperta tutto il giorno; andate alla mattina per la ricca prima colazione con cereali e uova di fattoria oppure alla sera per bere un drink e godervi il tramonto sullo specchio dell'acqua.

Uno dei migliori caffè in città, preparato con chicchi di arabica dagli altipiani del Vietnam centrale (dove si produce quasi totalmente la varietà robusta), si beve nella città vecchia al Reng Reng Cafe, ma non dovete avere fretta, visto che non c'è il wi-fi e per un ristretto potete aspettare quasi mezz'ora.

Il calderone del mattino

Hanoi è un ristorante a cielo aperto, si mangia dappertutto in strada e a tutte le ore. Anche se molte bancarelle si sono ormai espanse con tavoli al chiuso e aria condizionata, lo spirito del più popolare dei riti sociali resta immutato. La maggior parte dei venditori è specializzata in una sola cosa, preparata con ricette che esistono da sempre. Cominciate il pellegrinaggio da Bun Cha Dac Kim, un'istituzione della città vecchia dal 1966. Il *bun cha* è un super-piatto, visto che è formato dalla somma di pancia di maiale affumicata alla griglia, più polpette di carne di maiale avvolte in fragranti foglia di betel, più involtini di granchio, il tutto servito con una matassa di vermicelli di riso e condito con salsa di pesce e un mucchio di erbe fresche; per mangiarlo dovrete mettere in gioco tutta la vostra abilità.

In un vicolo sotto l'ombra di un fico c'è Bum Ca Sam Cay, famoso per i suoi *nem ca*, involtini fritti ripieni di funghi, striscioline di maiale, pesce e scalogno. Da Banh Mi 25 invece si può ordinare un *banh mi*, e cioè un panino con la baguette calda e croccante ripiena di maiale, pollo o anche di pesce, verdure sott'aceto e sale piccanti; attraversando la strada ci si siede e si ordina un frullato di avocado o un succo di frutto della passione (la frutta non manca mai, anche col salato, ed è una delle cose più buone che ci sono qui).

E finalmente, giunti da Pho Gia Truyen, il *pho*, l'essenza della cucina vietnamita, si materializza in un enorme calderone di brodo di manzo che comincia a bollire all'alba e si spegne nella tarda mattinata, visto che la zuppa nazionale si mangia a colazione. La sua controfigura, da Bun Rieu 41, è il *bun rieu*, una zuppa di noodles, rossa per il pomodoro e fresca per il tamarindo, da completare con granchio di acqua dolce, lumache, manzo, tofu fritto: il sapore ha una sbalorditiva profondità. Il cuore di Hanoi è qui, nelle sue zuppe di strada, un refrigerio anche nei giorni più torridi dell'estate. ■

INDIRIZZI

RISTORANTI E CAFFÈ

Hang Son 1871
hangson.vn

State-Run Food Shop No. 37
37 Nam TrAng, NgU xA, 1 Hanoi

Chim Sáo, *chimsao.com*

Uu Dam Chay, *uudamchay.com*

Maison de Tet Decor
tet-lifestyle-collection.com/maison-de-tet-decor

Caffè Reng Reng Cafe
rengrengcafe.com

HOTEL

Sofitel Legend Metropole
sofitel-legend-metropole-hanoi.com

Cinquant'anni fa l'uomo ha fatto il primo passo sul nostro poetico satellite. Per celebrarne la conquista, ispirandoci alla sua forma e ai suoi crateri, abbiamo preparato un menu fresco e romantico. E lo abbiamo gustato tutti insieme con molti brindisi, sorrisi e occhi puntati verso il cielo

GUARDA CHE LUNA

ricette JOËLLE NÉDERLANTS, testi LAURA FORTI, foto GIACOMO BRETZEL E RICCARDO LETTIERI, styling BEATRICE PRADA

Piatto **Diesel living with Seletti**. Lune luminose e telescopio **Natura e**, filo di luci da esterno **Seletti**.

Nella foto di apertura, la redazione in trasferta in Toscana, sul Monte Pisano; in basso, con la camicia a fiori Sabina Montevergine, e poi in senso orario, Stefania Virone Vittor, Riccardo Angiolani, Claudia Bertolotti, Laura Forti, Sara Tieni, Angela Odone, il direttore Maddalena Fossati, Gaia Masiero, Alessandro Pirollo e Sara Suardi.

FRITTATA DI ALBUMI E PECORINO

Tzatziki

Impegno Facile
Tempo 20 minuti più 50 minuti di riposo
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

650 g yogurt greco
5 cetrioli
4 pomodori
4 zucchine novelle
limone – aglio – menta
olio extravergine di oliva
sale

Sbucciate 3 cetrioli e grattugiateli con la grattugia a fori grossi, raccoglieteli in uno scolapasta, salateli e lasciateli riposare per 20 minuti.
Strizzateli quindi molto bene e mescolateli in una ciotola con lo yogurt, il succo di ½ limone, 1-2 spicchi di aglio tritati, un ciuffo di menta tritata.
Lasciate insaporire per 30 minuti.
Servite lo tzatziki con un filo di olio, completando con insalata di pomodori, zucchine crude a rondelle sottili, e 2 cetrioli a fettine sottili.

Polpette al profumo di limone

Impegno Facile
Tempo 1 ora

INGREDIENTI PER 35 PEZZI

500 g polpa di maiale macinata
450 g polpa di manzo macinata
75 g pane raffermo
30 g Parmigiano Reggiano Dop
35 foglie di limone biologico
capperi dissalati
limone biologico
latte
olio extravergine di oliva
sale

Impastate le carni con il parmigiano, grattugiato, il pane ammollato nel latte, 1 cucchiaio di capperi sminuzzati e la scorza grattugiata di 1 limone.
Formate circa 35 polpette rotonde e rosolatele in una padella antiaderente a fiamma vivace con un velo di olio per 4-5 minuti, muovendole continuamente.
Scolatele e spruzzatele con succo di limone; avvolgete ogni polpetta in una foglia di limone, fermandola con uno stecchino. Mettetele in una teglia leggermente unta di olio e infornatele a 180 °C per 5 minuti circa.

Nella pagina accanto, nella foto in alto a sinistra, Maria Vittoria Dalla Cia (sulla sinistra) e Valentina Vercelli brindano con il direttore Maddalena Fossati.

SPAGHETTI FREDDI AROMATICI

La pasta, una volta raffreddata, non passa di cottura: si può preparare prima e portare in tavola con gli altri piatti. Da mangiare liberamente, senza ordine prestabilito.

Frittata di albumi e pecorino

Impegno Facile
Tempo 20 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 150 g **panna fresca**
- 150 g **pecorino semistagionato grattugiato**
- 12 **albumi**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**

Sbattete gli albumi con la panna, il pecorino, sale e pepe; cuoceteli in una padella antiaderente con un velo di olio a fuoco basso finché non cominceranno a rapprendersi anche in superficie (serviranno circa 8-10 minuti).
Coprite la frittata con un coperchio e terminate di cuocerla in 3-4 minuti.
Servitela decorando a piacere con fiori edibili (qui fiori di cardo selvatico).

Spaghetti freddi aromatici

Impegno Facile
Tempo 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 500 g **spaghetti**
- 200 g **mozzarella**
- 150 g **olive taggiasche snocciolate**
- 50 g **filetti di acciuga sott'olio**
- 8 **ravanelli**
- **finocchietto – basilico**
- **olio extravergine di oliva**
- **limone – sale**

Tritate un mazzetto di finocchietto e un ciuffo di basilico e mescolateli con 150 g di olio, la scorza grattugiata di 1 limone e il succo di mezzo frutto, i filetti di acciuga sminuzzati e un pizzico di sale, se serve.
Mondate i ravanelli e tagliateli a rondelle molto sottili; mettetele a bagno in acqua freddissima perché diventino croccanti.
Riducete la mozzarella a dadini.
Lessate gli spaghetti per 7-8 minuti (devono rimanere piuttosto al dente) e raffreddateli subito in acqua fredda.
Scolateli e conditeli con l'olio aromatico, i ravanelli, la mozzarella e le olive; completate con ciuffetti di finocchietto.

Gobba a ponente, vino frizzante

La scienza non l'ha mai confermato, ma i nostri nonni credevano che le fasi lunari influissero sul vino e ancora oggi tanti viticoltori, soprattutto biodinamici e naturali, per imbottigliare seguono un apposito calendario. Tradizione vuole che con il primo quarto si ottengano i vini frizzanti, mentre con l'ultimo quarto i dolci e quelli adatti all'invecchiamento. La Luna piena è favorevole a tutti i tipi di vino, mentre durante quella nuova l'imbottigliamento è sconsigliato. Per questi piatti ci siamo divertiti a scovare alcuni vini che si ispirano alla Luna, a partire dall'etichetta.

1. Verde Luna 2018 Caminella
Le uve di incrocio Manzoni crescono su un terreno che si chiama Sass de Luna. Sapido e profumato, va bene con la frittata di albumi e pecorino. *12,50 euro. caminella.it*

2. Colli Piacentini Cabernet Sauvignon Luna Selvatica 2015 La Tosa
Potente e strutturato, ma insieme elegante e morbido. Ottimo con le grigliate di carne, è il vino per le nostre polpette. *22,50 euro. latosa.it*

3. Garda Cabernet Evaluna 2016 Sansonina
Con i suoi profumi di lamponi, ribes nero e pepe, è un rosso da servire anche freddo. Va bene con le polpette, ma provatelo sugli spaghetti aromatici. *15 euro. sansonina.it*

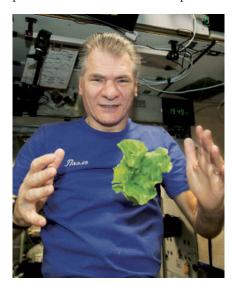
4. Chiaro di Stelle Rosé 2018 Pala
Prodotto con alcune uve autoctone della Sardegna, profuma di ciliegie e fiori e ha un gusto facile e sapido. Piacevole con lo tzatziki, i crostacei e le torte di verdure. *10 euro. pala.it*

ZUPPA IN ORBITA

Abbiamo chiesto a due astronauti italiani dell'ESA, l'Agenzia Spaziale Europea, di raccontarci il loro rapporto con il cibo (e con la Luna)

Paolo Nespoli

Dopo essere stato nello spazio per tre volte (313 giorni in totale), oggi ha una nuova missione da portare a termine sul nostro pianeta: narrare la meraviglia del mondo celeste e le potenzialità del genere umano.

La giornata nello spazio è scandita dai pasti come sulla Terra?
«Vivendo ogni 40-50 minuti un'alba o un tramonto (*la stazione internazionale viaggia intorno alla Terra a 28.000 km/h*, ndr), il senso del tempo risulta stravolto. Così seguiamo l'ora di Londra, riferimento di tutti i centri di controllo nel mondo. La colazione si fa presto, per iniziare a lavorare alle 7.30 a.m. (*si fanno esperimenti di ogni genere: studi dei materiali, studi sul corpo umano, agronomici…*, ndr), abbiamo un'ora di pausa per il pranzo e ceniamo a fine turno, dopo le 7.30 p.m.».
Come si nutrono gli astronauti?
«La NASA ci vede come macchine e il cibo come carburante. Oggi, per fortuna, c'è attenzione anche per la parte affettiva di ciò che si mangia. Detto questo, ricordo che in orbita non si può cucinare, che i liquidi si comportano in modo diverso, che non si può seguire una corretta catena del freddo e che qualsiasi cosa si lasci in giro andrà in giro…».
Com'è il menu?
«I cibi idonei sono ormai circa 150: devono rispondere a criteri di conservabilità, genuinità, qualità e varietà. Per questo possono subire trattamenti diversi, da quello termico all'irradiazione con raggi gamma (soprattutto la carne, per azzerare la carica batterica). Un menu di base, uguale per tutti, si ripete ogni 14 giorni. Da lì si può scegliere quello che si vuole (finché c'è). Si integra poi con il «bonus food», ovvero cibi che sono stati portati in orbita specificatamente per ciascun astronauta e che si possono condividere con i colleghi di missione».

Ha mai provato cibi di altri equipaggi?
«Apprezzavo (e apprezzo tuttora) il borsch, la tradizionale zuppa di barbabietola del menu dei russi. Io offrivo le mie lasagne: venerdì cena russa, sabato americana-italiana. Così il cibo nutriva anche il cuore».
E che cosa si beve?
«Tutte le bevande sono a base di acqua in cui si possono sciogliere polverine: caffè, tè, succhi liofilizzati… Niente bibite gassate e niente alcol. Le prime perché fanno disastri, il secondo principalmente perché complica la depurazione dell'acqua».
Qual è il suo piatto preferito?
«Ammiro la creatività dei cuochi stellati, ma preferisco un risotto o un pesce cotto senza arzigogoli. Le faccio un esempio estremo. Nella missione coltivavamo 5-6 varietà di insalata per capirne il comportamento in assenza di gravità; quando ci hanno concesso di assaggiarne una (sola) foglia, ho capito quanto sapore, profumo e colore ci siano in un semplice vegetale».
Torneremo sulla Luna?
«Non ho dubbi. Però dobbiamo cambiare la nostra prospettiva e fare progetti a lungo termine come razza umana, non come italiani, tedeschi, americani, russi… Se mi chiedessero di andare, partirei subito!».
E che cosa si porterebbe da mangiare?
«La zuppa di pollo di mia moglie, una delizia per corpo e spirito». ANGELA ODONE

Luca Parmitano

A sei anni dal precedente volo spaziale e 50 anni dopo l'allunaggio, l'astronauta siciliano dell'ESA il 20 luglio partirà di nuovo. Lo aspettano più di sei mesi di vita nella stazione spaziale internazionale in assenza di peso, con coinquilini di vari Paesi. Per un periodo sarà comandante della stazione e, da buon leader, pensa al cibo come mezzo per creare coesione nel gruppo.

Cosa si mangia in missione?
Non pilloline, anzi. L'aspetto «comfort» del cibo è importante per noi che stiamo così lontani da casa, perché dà un supporto psicologico. Sono alimenti cucinati sottovuoto pronti per essere rigenerati.
Sceglietе voi cosa portare?
Buona parte dell'alimentazione è decisa dall'ente spaziale americano e da quello russo, ma noi possiamo giocarci il cosiddetto «bonus food», che è il 10%. Così ho fatto preparare a un'azienda italiana delle ricette della tradizione, per me e per i colleghi.

Quali piatti?
Lasagne, parmigiana e tiramisù. In particolare ci tengo alla parmigiana, perché le melanzane mi parlano di casa.
Non la caponata?
Nel precedente viaggio c'era, ma questa volta ho preferito chiedere poca varietà ma quantità più consistenti, in modo da condividere i nostri piatti bandiera con gli astronauti che saranno con me in orbita. E saranno molti, perché in sei mesi si avvicenderanno tre gruppi.
Qualcosa di vietato?
I cibi croccanti, che fanno briciole, perché potrebbero intasare i filtri dell'aria.
Sta facendo una dieta particolare in vista del viaggio?
Siamo sempre in addestramento. Da tre anni seguo la dieta chetogenica: niente carboidrati, in favore di alimenti proteici, verdura e frutta secca.
E se andasse sulla Luna, cosa vorrebbe portare?
Mia mamma che cucina.
ALESSANDRA TIBOLLO

FOTO ARCHIVIO IMMAGINI NASA, ARCHIVIO IMMAGINI ESA–A. CONIGLI

Crostata celeste

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 15 minuti più 2 ore di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

350 g yogurt greco
250 g farina
250 g panna fresca
140 g burro
80 g zucchero semolato
20 g farina di mandorle
20 g zenzero fresco
20 g zenzero candito
1 uovo
more e mirtilli
miele – meringhette
zucchero a velo – sale

PER LA FROLLA
Mescolate la farina con la farina di mandorle, un pizzico di sale e lo zucchero semolato. Intridetela con il burro morbido a pezzettini ottenendo un composto sabbioso, quindi unite l'uovo e il succo dello zenzero (si ricava spremendo la polpa grattugiata).
Lavorate il composto brevemente; avvolgete il panetto ottenuto nella pellicola e fatelo riposare in frigo per 1 ora.
Stendetelo a 3-4 mm di spessore e con esso foderate uno stampo da crostata (ø 22 cm); rifilatelo ai bordi, bucherellate il fondo con una forchetta e copritelo con carta da forno. Riempite con fagioli secchi (o con le apposite perline in ceramica per la cottura in bianco) e infornate a 180 °C per 20 minuti.
Sfornate la torta, togliete i fagioli e la carta e infornatela per altri 2 minuti. Sfornate il guscio di frolla e lasciatelo raffreddare completamente.

PER IL RIPIENO
Montate la panna con 30 g di zucchero a velo.
Mescolate lo yogurt greco con 1 cucchiaio di miele, poi incorporatelo alla panna montata.
Tritate lo zenzero candito e spargetelo sul fondo della crostata, quindi riempitela con la crema allo yogurt. Fate raffreddare la torta in frigorifero per 1 ora.
Completate il dolce con more e mirtilli o altra frutta di stagione tagliata a tocchetti, meringhette sbriciolate e zucchero a velo.

SALE, SOLE E MALVASIE

Sono loro i responsabili dello stato di felicità di chi approda sull'isola. **Fiammetta Fadda** rivela e racconta

foto **MATTEO CARASSALE**

Una veduta dall'alto della spiaggia dello Scario, famosa per le sfumature color turchese dell'acqua. A destra, la fritturina di acciughe della pescheria A Lampara a Santa Marina Salina.

Supponiamo che non ci siate mai stati o che vogliate concedervi il lusso (nel senso di tempo, non di costi) di avvicinare nel modo più spettacolare e indimenticabile Salina, la più verde delle sette isole che compongono l'arcipelago delle Eolie. La più fertile, la più cordiale, ancora indenne da disturbanti mondanità. Allora, la sera, prendete la nave da Napoli, cenate a bordo, dormite felici mentre il vostro subconscio registra l'allontanamento dal «continente»; nell'alba trasparente salite in coperta per ammirare le rocce con una gala di spuma alla base mentre la nave attracca a Stromboli. Respirate lo zolfo del vulcano e prendete il caffè al breve stop nella frazione di Ginostra, a sud dell'isola. Mentre la prua punta verso l'ormai «vippatissima» →

Panarea per la successiva fermata, respirate quell'aria che tira su come lo Champagne, e alle nove scendete alla vostra destinazione, regno di sole, di vento e di mare scintillante. È con questo percorso di avvicinamento che Carlo Hauner, proprietario dell'azienda agricola fondata da suo padre, il miglior interprete dei vigneti di malvasia dell'isola, seduce gli amici che ancora non «sanno» e conquista i clienti che meritano il «trattamento magia». Per chi non è ricco di tempo, ci sono gli aliscafi, e la magia funziona comunque.

Completare il puzzle

Già prima di aver messo piede a terra vi sarete accorti che puntualità, appuntamenti, ritmi metropolitani diventano concetti fluidi. Qui sono il mare e il vento a decidere se si può attraccare o no, partire o no, dall'angusto porticciolo di Santa Marina Salina. Da lì si sale al paese, 800 abitanti, dove dall'alto si riescono a sistemare le tessere del **puzzle** che compone l'arcipelago. E allora: Salina, con la sua forma triangolare, vede Stromboli e Panarea a levante con gli isolotti disabitati di Dattilo, Lisca Bianca e Basiluzzo; a sud vede Lipari e Vulcano; a ovest, Alicudi e Filicudi. A sua volta Salina è visibile quasi a un tiro di schioppo da Capo d'Orlando, in Sicilia, da dove Giuseppe Tomasi di Lampedusa, in vacanza nella villa del cugino Lucio Piccolo, la contemplava così spesso da attribuire al protagonista del *Gattopardo* il titolo, fantasioso, di Principe di Salina. E come non essere d'accordo con lui? →

«Ogni isola delle Eolie è il fossile di un animale. [...] Salina, con i suoi due vulcani, è l'antenato del cammello»

da *Il mare di pietra* di Francesco Longo

In alto, la granita alla fragola di Alfredo, maestro di invenzioni sul tema e, a sinistra, una delle sue interpretazioni di *pane cunzatu*. A destra, uno scorcio di Santa Marina Salina. Nella pagina accanto, la Pasta spaccatella con uova di pesce spada, crema di peperone e fiori di basilico di 'nni Lausta, servita all'aperto.

La giovane Martina Caruso, qui nel ristorante di famiglia Signum, è la cuoca più famosa di Salina; a sinistra, il suo aperitivo con cracker con foglia di cappero e limone dolce, panella di ceci e finocchietto selvatico, gazpacho eoliano. Sotto, vista sull'isola di Stromboli al tramonto.

«Il tempo era magnifico, l'aria tersa, il mare appena increspato. [...] Avevamo concluso la nostra esplorazione di tutto quel favoloso arcipelago che Stromboli illumina come un faro»

da *Viaggio nelle Eolie* di Alexandre Dumas

Scendere a mare

Non siete sulle spiaggette di cipria rosa di qualche atollo del Pacifico; siete sulla trasformazione in gioielli color smeraldo di torrenti di lava eruttati millenni fa. Tutte le cale hanno un piglio eroico, tutte si raggiungono scendendo (e risalendo) un buon numero di gradini, tutte vivono di personalità propria. E, a seconda che guardino a est o a ovest, permettono di scegliere tra albe e tramonti strepitosi. La spiaggia dello Scario, con acque di uno speciale turchese, è fatta di ciottoloni che esigono materassini e scarpette (affittabili dal chiosco sul posto che garantisce anche cocacole e birrette gelate); quella di Rinella è di sabbia nera, con **grotte** un tempo ricovero per le imbarcazioni dei pescatori; la Cala di Pollara, dove Massimo Troisi ha girato il film *Il postino*, è incorniciata da rocce a strisce orizzontali come le pagine di un gigantesco quaderno. La più accessibile è quella vicina al porticciolo di Santa Marina, meta di bambini e tate volonterose.

Respirare il tramonto

Salina è causa di colpi di fulmine. Ha lo charme di Capri negli anni Cinquanta, quando, come ha detto qualcuno, «pochi tra quelli che ci avevano messo radici erano, "normali" nel senso borghese del termine». Perciò anche la scelta dell'albergo è una questione di temperamento. Chi vuole levitare in un luogo astratto sceglie il **fascino zen** di Capofaro, il resort costruito dai Tasca d'Almerita in mezzo alle loro vigne di malvasia, di fianco e dentro al faro del Capo stesso. Minimalismo di lusso, beninteso, con piscina Montecarlo-style, prima colazione che intreccia le Uova Benedict agli sfincioni, e, a cena, la mano siculo-sofisticata di Ludovico De Vivo: c'è il beccafico, ma è in salsa di agrumi ed è di triglie anziché di acciughe; c'è l'agnello delle Madonie, ma nappato al pistacchio anziché in tegame; c'è la pasta con le sarde, ma in ravioli liquidi con centrifugato di finocchietto. E, piacevole sorpresa, prezzi invitanti per chi voglia concedersi una cena con contorno di tramonto formidabile e il meglio delle Malvasie dei padroni di casa.

Smerigliare il palato

Chi ama sentirsi del posto, dormire in casette sparse tra orti minimi, leggere, ristorarsi in una serie di vasche che ricordano le terme romane, e soprattutto regalarsi emozione a tavola, magari senza neppure mettere il naso fuori, può scegliere come ritiro ideale il Signum. Segreto al punto che quando, benché nel centro del paese, credete di esservi perduti, siete arrivati. Lo gestisce quietamente da **due generazioni** la famiglia Caruso: padre cuoco (a riposo); mamma sindaco; Martina, 30 anni, premio cuoca Michelin-Veuve Clicquot 2019; Luca, direttore provvisto dello straordinario talento di far sentire gli ospiti a casa propria. Dei piatti si può dire che hanno la forza dei sapori dell'isola e l'umiltà di non tradirli con invenzioni complicate. Ma c'è una zampata giovane e ardita nei Gamberi rossi con fave, piselli e caffè, nello Spatola panato al barbecue con mandorla e «leche de Tigre», nello Sgombro confit con zuppa di olive, bufala, capperi canditi, nella Zuppa di latte, cioccolato, caffè e carruba. Salina era anche isola di mercanti con pretese, con case importanti, **giardini** interni, scaloni, ariosi balconi. Un piccolo hotel ne possiede cinque, tutti sulla strada principale, punto di osservazione della vita locale, da cui guardare il paesaggio e il passeggio. Sotto, ha da poco aperto Casa Lo Schiavo – Fornelli e Putia, cucina e bottega insieme, dove, tra l'altro, si mangiano paste condite con un «pesto segreto», di finocchietto e mandorle. Sfida eoliana a quello ligure. →

A sinistra, la fritturina di alici nel *cuoppo* è il cibo di strada per eccellenza. A destra, il giardino dell'hotel I Cinque Balconi garantisce frescura e silenzio. Sotto, alle sagre isolane non mancano mai esibizioni di *pane cunzatu*.

Aperitivo ghiacciato a Capofaro, da sorseggiare in piscina o al tramonto; calici di Malvasie nate dai vigneti intorno alla Locanda. La raccolta dei capperi, tra i prodotti simbolo dell'isola, si esegue all'alba.

Gustare l'isola

I prodotti dell'isola sono talmente straordinari che per mangiar bene basta non rovinarli. I pescatori, i contadini, le donne di Salina lo hanno sempre saputo quindi voi, prima di sperimentare varianti contemporanee, partite dai fondamentali. Primo tra tutti il *pane cunzatu*, il **pane condito**, saporito e primitivo, fatto di un pane rotondo o ovale, abbrustolito, tagliato a metà, condito con olio e insaporito con acciughe, pomodori, capperi e foglie di basilico. Il più autentico è quello preparato in piazza dalle donne del posto per la Sagra del Pane Cunzatu. L'irrinunciabile è quello di Alfredo, che nel suo ristorante a Lingua, sopra Santa Marina, ne ha creato nove varianti, di misura ciclopica (se ne può chiedere metà) che vanno dal Salina al Misto, all'Alfredo, ma tutte ruotano intorno a pomodori, capperi, olive, ricotta, primo sale, pecorino siciliano, acciughe, basilico. Dopo, ci sta benissimo una granita, altra specialità di Alfredo, ai gelsi neri, ai fichi, alle mandorle, al limone. E fatevi vedere buongustai NON accompagnandola alla brioche, specialità che va gustata solo a Messina. Per i piccoli appetiti c'è la fritturina da passeggio della pescheria A Lampara, acciughe freschissime e croccanti decorate con una fettina di limone.

Brindare alla vacanza

Lunghi tramonti, soste in barca sotto il tendalino, paste, pesci e carni esigono freschi calici di vino. I Salina Rosso e Bianco Igt, simpatici e beverini, svolgono bene questo compito, come spetta a un'isola che è stata il vigneto delle Eolie ben prima che la sua uva più importante, la malvasia, diventasse di moda. Poi quei vigneti, abbandonati per la coltivazione difficile, i rendimenti ridotti, la **lunga lavorazione**, sono stati ripresi in mano da coltivatori lungimiranti e un po' visionari: Hauner, Tasca, Caravaglio e altri, oggi riuniti in consorzio. L'abbinamento classico per la Malvasia, naturale o passita, sono i dessert e i formaggi. Ma provatela, ben fredda, come aperitivo, per arrotondare il salso di capperi, olive, bruschette. Sta a metà tra uno Sherry e un Porto, ma è più inebriante.

INDIRIZZI

Capofaro Locanda e Malvasia, Malfa, *capofaro.it*
Signum Hotel e Ristorante, Santa Marina Salina, *hotelsignum.it*
I Cinque Balconi Hotel, Santa Marina Salina, *icinquebalconi.it*
Casa Lo Schiavo – Fornelli e Putia, via Risorgimento 32, Santa Marina Salina,
Da Alfredo, Lingua, *alfredoincucina.com*
Pescheria A' Lampara, via C. Colombo 3, Santa Marina Salina
'nni Lausta, Santa Marina Salina, *lovesalina.it*

Per Ludovico De Vita, cuoco di Capofaro (sopra), l’orto delle erbe spontanee è anche un luogo di ispirazione; a destra, la prima colazione con specialità locali; a sinistra, la piscina della Locanda in un perfetto giorno d’estate.

OLITALIA
LA TRADIZIONE DI DOMANI.
Tutta la buona cucina gira intorno a un grande olio.
Un olio che sa legarsi a ogni ingrediente
e che sa legare insieme gli ingredienti di ogni piatto.
Che sa legare esperienza e creatività, passione e professionalità.
Un olio che ha una storia familiare che unisce insieme
tradizione e innovazione, vecchie abitudini e nuove tendenze.
Nasce dalle materie prime migliori ed è frutto della ricerca
e dell'esperienza. Un grande olio è un olio che fa parte
di una grande famiglia, quella di Olitalia.
Una famiglia affidabile, sempre presente
nelle migliori cucine di tutto il mondo.
E da oggi anche nella tua.
n° 1
La marca più utilizzata
dagli chef in Italia*
OLITALIA
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA
1L e
*Indagine Nielsen, 21/09-4/10 2017, su un campione rappresentativo
di 600 tra Ristoranti, Pizzerie e Hotel con cucina, +/- 3,1 pp al 95%.

SEMPRE PRONTI
Mai restare senza un apribottiglie d'estate, non si sa mai. Piccolo ed essenziale, da comprare in quantità. Si chiama Stam, è di **Ikea** e costa 1 euro.

TUTTE NEL SECCHIO GONFIABILE
Per tenere le bottiglie nel ghiaccio, ovunque, arriva il boccale gigante gonfiabile di **Amazon**. Semplice e geniale. 24,99 euro.

IL MANGIATAPPI
Un apribottiglie per maniaci dell'ordine e per collezionisti di tappi: ne fa sparire al suo interno fino a sedici per volta. Di **Joseph Joseph**. 12,50 euro.

GUSTO BIONDA
Un lecca-lecca per gli addicted del luppolo: il piacere della birra anche sullo stecco, e senza alcol. Su *troppotogo.it* 5,95 euro.

UNA BIRRA BELLA FRESCA

Eleganti, di design, ma soprattutto utili. Gli oggetti indispensabili per godersi al meglio il nettare d'oro

STAPPA E INDOSSA
Il sorprendente Marli di **Alessi** si colloca tra la moda e il design: si può utilizzare come apribottiglie ma anche come un'elegante fibbia da cintura. 20 euro.

OCCHIO ALLE DOSI
Sul vetro di questa caraffa di **Tescoma** (adatta anche a bevande calde) è stampata una linea graduata: ogni tacca corrisponde a una birra media. 17,90 euro.

DEGUSTAZIONE SELETTIVA
Il kit Sensounico, ideato dallo **Studio JoeVelluto** con 32 Via dei Birrai, concentra l'assaggio su gusto e olfatto, escludendo gli altri sensi. Prezzo su richiesta.

IN PUREZZA
La serie di calici Veritas di **Riedel**, i più leggeri del mondo, comprende il bicchiere birra: solo un cristallo sottilissimo tra voi e la bionda. 24,90 euro.

PER DISTINGUERSI
I bicchieri Ritzenhoff distribuiti da **Schönhuber** sono sempre decorati da noti designer. Questo calice birra di 33 cl è opera dell'architetto Massimiliano Fuksas. 18,50 euro.

TESTI SIMONA SIRIANNI

LA CUCINA ITALIANA
LA SCUOLA

I NOSTRI CORSI

PIÙ PESCE, PIÙ ESTATE!

Con le pappardelle o gli spaghetti, nei risotti o nel ripieno dei ravioli, rende preziosi tutti i primi piatti della bella stagione

PRIMI PIATTI DI PESCE

CHE COSA SI IMPARA
Quattro i sapori di mare protagonisti dei piatti di questo corso: scorfano, vongole, alici e pesce bianco. Per condire pappardelle, spaghetti, risotto e ravioli.

DOVE E QUANDO
Il corso si svolge nella nostra sede, in via San Nicolao 7, a Milano, in una lezione unica di 3 ore. In luglio, nei giorni 5 (ore 9.30-12.30), 16 e 19 (ore 15-18) e 26 (ore 19-22).

QUANTO COSTA E COME ISCRIVERSI
Le lezioni costano 90 euro. Ci si iscrive sul sito della Scuola oppure telefonando alla Segreteria. A destra, i nostri riferimenti.

SCELTI TRA GLI INCONTRI DI LUGLIO

SEMIFREDDI E PARFAIT
Frutta, aromi, caffè per rinfrescarsi con dolcezza durante il grande caldo. Mercoledì 10, ore 9.30-12.30, lunedì 22, ore 19-22, martedì 23, ore 15-18.

CUCINARE CON LE SPEZIE
Vi hanno affascinato esplorando mercati pieni di colori e profumi? Imparate a dosarle in cucina, in una lezione. Lunedì 8, ore 9.30-12.30, martedì 23, ore 19-22, lunedì 29, ore 15-18.

A TUTTO BACCALÀ
Mantecato, in crocchette, in ragù, in tranci... tutto su uno dei più amati protagonisti della nostra tradizione. Venerdì 5, 12 e 26 rispettivamente alle ore 19-22, 9.30-12.30, 15-18.

INFO E CONTATTI

LA SCUOLA DE LA CUCINA ITALIANA
è in p.le Cadorna 5, ingresso via San Nicolao 7, 20123 Milano
scuola@lacucinaitaliana.it
tel. 02 49748004
scuola.lacucinaitaliana.it

Seguici su:

Scoprite gli altri corsi sul nostro sito

FOTO ARCH. LCI

FATTO IN CASA

SECCHIELLO DI GHIACCIO

Fiori, foglie e frutti incastonati in un contenitore che sembra di cristallo. Terrà elegantemente in fresco bibite, birra e vino, sciogliendosi a poco a poco. Da usare all'aperto, magari posato sull'erba

CHE COSA SERVE

Due contenitori cilindrici o leggermente svasati di plastica o di alluminio (dovranno contenere una bottiglia di vino) da incastrare uno nell'altro in modo che rimanga un'intercapedine di 2,5-3 cm; il contenitore interno deve essere più basso di quello esterno. **Agrumi e altra frutta** di stagione, **erbe** aromatiche e **fiori**.

Tagliate gli agrumi e la frutta in rondelle o fette spesse 1 cm. **Mettete** un contenitore dentro l'altro e distribuite la frutta, le foglie e i fiori nell'intercapedine tra i contenitori, fino a ¾ dell'altezza. Riempite con acqua finché il contenitore interno non salirà allo stesso livello del bordo di quello esterno (l'acqua, infiltrandosi alla base, formerà il fondo del secchiello). Fermate il contenitore interno con nastro adesivo a croce in modo che non continui a salire. Proseguite a riempire con acqua fino a 2 cm sotto il bordo. Ponete in freezer per 12 ore almeno. **Sformate** infine il secchiello: immergetelo nel lavabo riempito di acqua calda di rubinetto; versate dell'acqua calda anche nel contenitore piccolo e muovetelo a poco a poco per staccarlo. Toglietelo e ruotate piano piano il secchiello di ghiaccio finché non si separerà dal contenitore. Riponetelo in freezer fino al momento dell'uso, appoggiato su un foglio di carta da forno per non farlo attaccare.

REALIZZAZIONE **J. NÉDERLANTS** E **B. PRADA**, TESTI **M.V. DALLA CIA**, FOTO **R. LETTIERI**, STYLING **B. PRADA**

PRINCIPIANTI IN LIBERTÀ

LA PASTA? SUGLI STECCHI

Dimenticate le forchette e prendetela con due dita. L'altra mano sarà libera per tenere un bicchiere di vino durante un buffet o all'aperitivo

NELLA LISTA DELLA SPESA

100 g di **tortiglioni** Multicereali Bio Felicia. A base di farine di mais, riso, grano saraceno e quinoa, sono privi di glutine. Cuociono in soli 6-8 minuti.

+

12 **mozzarelline** Brimi 100% Latte Alto Adige. Sono prodotte con Latte Fieno Stg, da bovini nutriti con erba fresca e fieno.

+

20 g di foglie di **basilico** per l'olio aromatico.

+

2 **pomodori** cuore di bue da 250 g cad. Di polpa compatta, sono ideali da affettare.

LA RICETTA

Impegno Facile
Tempo 25 minuti
Vegetariana
PER 4 PERSONE

1

PREPARARE
Lessate i **tortiglioni** in acqua bollente salata; scolateli al dente, dopo 5 minuti. Abbrustoliteli quindi in 20 g di **burro** spumeggiante per 2-3 minuti.

COMPORRE
Infilzate i tortiglioni sugli stecchi, alternandoli a piacere con le **mozzarelline**. Frullate il basilico con 40 g di **olio extravergine** e un pizzico di **sale**.

SERVIRE
Tagliate i **pomodori** a rondelle, disponeteli in un piatto e accomodatevi gli spiedini. Completate con l'olio aromatico, foglie di basilico e **pepe**.

RICETTA **J. NÉDERLANTS**, TESTI **M.V. DALLA CIA**, FOTO **R. LETTIERI**, STYLING **B. PRADA**

L'ABC

L'ORATA AL SALE

Grazie a una cottura che ne valorizza la naturale bontà, la polpa rimane tenera e succulenta. Protetta da una «corazza» che le trasmette solo il calore e la sapidità che le servono

1. Imbottite il ventre dell'orata con un rametto di rosmarino, 2-3 foglie di salvia, ½ rondella di limone e, a piacere, pepe. **2-3.** Frullate il sale grosso per ottenere una grana appena più piccola (volendo, aggiungete scorza di agrumi, erbe o spezie). Mescolate i due sali, poi impastateli con gli albumi, sbattuti, ricavando un composto malleabile. **4-5.** Foderate una teglia con un foglio di carta da forno. Formate un letto di sale spesso 1-1,5 cm, che abbia la forma del pesce ma un'area un po' più grande. **6-7.** Adagiatevi l'orata; copritela con il resto del sale, dandogli compattezza e una forma regolare. **8.** Infornate a 180 °C per 30 minuti. Sfornate e fate riposare per 7-8 minuti. Rompete poi la crosta con un pestacarne.

INGREDIENTI E PULIZIA

Per 2-3 persone servono 1 orata da 850 g (in alternativa spigola, pagello, dentice...), 1 kg di sale fino e 1 kg di sale grosso, 4 albumi, rosmarino, salvia e limone. Per prima cosa pulite il pesce: eliminate tutte le pinne (apritele e tagliatele dalla coda verso la testa); sarà poi più facile ricavare i filetti. Aprite il ventre, eliminate i visceri e sciacquate la cavità. Non togliete le squame: la crosta di sale si staccherà meglio.

RICETTA **J. NÉDERLANTS**, TESTI **M.V. DALLA CIA**, FOTO **R. LETTIERI**, STYLING **B. PRADA**

Come tutti, anche noi facciamo la spesa. Ecco quello che abbiamo messo nel carrello per la cucina di questo numero

1. Conservate in olio di oliva, le acciughe del Mar Cantabrico di **Vicente Marino**, in vendita da Eataly, sono grandi e carnose. Eccellenti con pane e burro.

2. Il cioccolato fondente extra 70% di **Zaini**, ricco di antiossidanti e prezioso per l'umore, adesso è ideale per preparare gelati e sorbetti.

3. Ha lo stesso aroma pungente di quello fresco lo zenzero in polvere biologico di **Molino Rossetto**. Per tisane, biscotti e piatti esotici salati e dolci.

4. Il miele italiano di millefiori **Mielizia**, prelibato con la frutta secca e nelle bevande, va provato con il taleggio e lo squacquerone.

5. Le uova bio sono la scelta migliore: le galline sono allevate in spazi aperti e nutrite con mangimi sani. **Auchan** le propone anche in confezione da 4.

6. Aromatico e impalpabile, il cacao amaro di **S.Martino** è uno dei «fondamentali» della pasticceria. Per torte e creme, sul tiramisù e sul cappuccino.

7. Non essendo trattato, il sale fino marino grigio integrale di **Germinal** conserva tutti gli oligoelementi del mare da cui viene estratto, in un'oasi naturale del Portogallo.

8. Solo grano duro italiano per gli spaghettoni **Girolomoni** trafilati al bronzo ed essiccati lentamente: così mantengono i nutrienti e restano rugosi, per trattenere meglio i sughi.

9. C'è quasi 1 chilo di pomodori selezionati e privati di bucce e semi in un tubetto di triplo concentrato di pomodoro **Mutti**. Per un sapore super intenso.

10. Le patate novelle **Selenella**, ricche di selenio e di vitamine, si possono consumare con la buccia, per via della sua consistenza finissima.

11. Per preparare un'ottima pasta frolla o per dare carattere a piatti di carne, il burro biologico **Vivi Verde Coop**, prodotto solo con panne italiane selezionate.

12. I veri pomodori San Marzano dell'Agro Sarnese-Nocerino Dop hanno un gusto intenso e una polpa succosa. Per poterli gustare tutto l'anno, **Despar** li ha racchiusi in confezione di latta.

13. Mosto cotto, mosto concentrato di uva e aceto di vino nell'Aceto Balsamico di Modena Igp **Ponti**: su insalate, carpacci, arrosti ma anche sul gelato alla vaniglia.

14. Proviene da stalle italiane ed è filtrato in modo da eliminare anche le più piccole impurità, il latte *puroblu* di **Parmalat**.

TESTI **A. GIOVANOLI**, FOTO **R. LETTIERI**, STYLING **B. PRADA**

Indirizzi

I NOSTRI PARTNER

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi. Per maggiori informazioni sui prodotti utilizzati nelle fotografie: lacucinaitaliana.it

Alce Nero alcenero.com
Alessi alessi.com/it
Amarena Fabbri in vendita da eataly.com
Amazon amazon.it
Andrea Fontebasso 1760 tognanaporcellane.it
Auchan auchan.it
Azienda Agricola Fratepietro in vendita da eataly.net
Bastianich bastianich.com
Birrificio Angelo Poretti birrificioangeloporetti.it
Brimi brimi.it/it
Ca' del Bosco cadelbosco.com
Cantine Maschio cantinemaschio.com
Casamigos casamigostequila.com
Cavit cavit.it
Ceramiche Nicola Fasano fasanocnf.it
Coin Casa coincasa.it
Despar despar.it
Diesel living with Seletti seletti.it/diesel
Dom Pérignon domperignon.com
Eataly eataly.net
Elemis in vendita su qvc.it
Felicia glutenfreefelicia.com
Ferrari F.lli Lunelli ferraritrento.com
Fever-Tree fever-tree.it
Funky Table funkytable.it
Gelato Libre Via G. Carducci, 12, Milano
Germinal Bio germinalbio.it
Giovanni Raspini giovanniraspini.com
Girolomoni girolomoni.it
Gruppo Italiano Vini gruppoitalianovini.it
Ikea ikea.com
Joseph Joseph josephjoseph.com
La Mer lamer.eu
Latteria Vipiteno latteria-vipiteno.it
Le Creuset lecreuset.it
Les Ottomans les-ottomans.com
Lo Studio lostudioarredi.com
Maremoro ceramichemaremoro.com
Marriott marriott.it
Mielizia mielizia.com
Molino Rossetto molinorossetto.com/it
Mutti mutti-parma.com
Natura e cittadelsole.it
NH Collection nh-hotels.it
Oroazzurro in vendita eataly.net
Parmalat parmalat.it
Piaggio piaggio.com/it
Ponti ponti.com
Richard Ginori richardginori1735.com
Riedel riedel.com/it
S.Martino cleca.com
Sabelli sabelli.it
Samsung samsung.com
Schönhuber schoenhuber.com
Selenella selenella.it
Signorvino signorvino.it
TartufLanghe in vendita da eataly.net
Tescoma tescomaonline.com
Thalass thalass.it
Tigotà tigota.it
Tine K Home tinekhome.com/en
Troppotogo troppotogo.it
Val d'Oca valdoca.com
Veuve Clicquot veuveclicquot.com
Vicente Marino in vendita da eataly.net
Villa d'Este Home Tivoli villadestehometivoli.it
Vivi Verde Coop e-coop.it/viviverde
Zaini zainispa.it

Errata corrige. Sul numero di giugno, il piatto bianco fotografato alle pagine 57 e 63 è il Cottage di Henriette (henriette.sm) e non di Villa d'Este Home Tivoli, come erroneamente segnalato. Sul numero di maggio, la rubrica Dove la trovo a pag. 34 è stata erroneamente intitolata «La Burrata di Andria»: fatta eccezione per il Caseificio Asseliti & De Fato, facente parte del Consorzio di Tutela, i produttori indicati: Caseificio Dicecca, Ignalat, Stella Dicecca non sono aziende autorizzate alla produzione di Burrata di Andria (prodotto a marchio d'origine riconosciuto dall'Unione Europea) così come l'azienda di e-commerce Made in Masseria non commercializza la Burrata di Andria in quanto gli stessi producono o commercializzano semplicemente burrata. Ci scusiamo con i lettori e con tutti gli interessati.

Servizio Abbonamenti Per informazioni, reclami o per qualsiasi necessità, si prega di **telefonare al n.02 86 80 80 80**, oppure scrivere una e-mail a **abbonati@condenast.it**. Fax n° 02 86 88 28 69

Subscription Rates Abroad For subscriptions orders from foreign countries, please visit **www.abbonatiqui.it/abroad/**. For further information please contact our Subscription Service: phone +39 02 92 96 10 10 - fax +39 02 86 88 28 69 - e-mail: abbonati@condenast.it. Prices are in Euro and are referred to 1- year subscription.

MAGAZINE	ISSUES PER YEAR	EUROPE AND MEDIT. COUNTRIES (ORDINARY MAIL)	AFRICA/AMERICA ASIA/AUSTRALIA (AIR MAIL)
AD	11	€ 80,00	€ 135,00
GQ	10	€ 52,00	€ 82,00
TRAVELLER	4	€ 25,00	€ 35,00
GLAMOUR	11	€ 58,00	€ 74,00
VOGUE ITALIA	12	€ 87,00	€ 157,00
VANITY FAIR	49	€ 175,00	€ 241,00
LA CUCINA ITALIANA	12	€ 88,00	€ 130,00

International distribution: A.I.E. – Agenzia Italiana di Esportazione Srl – Via Manzoni, 12 – 20089 ROZZANO (MI) Italy – Tel. +39 02 5753911 – Fax. +39 02 57512606 – e-mail: info@aie-mag.com

CONDÉ NAST

Chief Executive Officer
ROGER LYNCH

In the USA
Artistic Director, ANNA WINTOUR
Vogue, Vanity Fair, Glamour, Brides, Self, GQ, GQ Style, The New Yorker, Condé Nast Traveler, Allure, AD, Bon Appétit, Epicurious, Wired, W, Golf Digest, Teen Vogue, Ars Technica, Pitchfork, Them, Iris

International
WOLFGANG BLAU, **President**
London HQ, Vogue Business, Condé Nast College of Fashion and Design
Britain
Vogue, House & Garden, Brides, Tatler, The World of Interiors, GQ, Vanity Fair, Condé Nast Traveller, Glamour, Condé Nast Johansens, GQ Style, Love, Wired
France
Vogue, Vogue Hommes, AD, Glamour, Vogue Collections, GQ, AD Collector, Vanity Fair
Italy
Vogue, Glamour, AD, Condé Nast Traveller, GQ, Vanity Fair, Wired, La Cucina Italiana, Experienceis
Germany
Vogue, GQ, AD, Glamour, GQ Style
Spain
Vogue, GQ, Vogue Novias, Vogue Niños, Condé Nast Traveler, Vogue Colecciones, Vogue Belleza, Glamour, AD, Vanity Fair
Japan
Vogue, GQ, Vogue Girl, Wired, Vogue Wedding, Rumor Me
Taiwan
Vogue, GQ, Interculture
Mexico and Latin America
Vogue Mexico and Latin America, Glamour Mexico, AD Mexico, GQ Mexico and Latin America
India
Vogue, GQ, Condé Nast Traveller, AD

Published under Joint Venture:
Brazil: Vogue, Casa Vogue, GQ, Glamour
Russia: Vogue, GQ, AD, Glamour, GQ Style, Tatler, Glamour Style Book

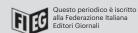
Published under License or Copyright Cooperation:
Australia: Vogue, Vogue Living, GQ
Bulgaria: Glamour
China: Vogue, AD, Condé Nast Traveler, GQ, GQ Style, Condé Nast Center of Fashion & Design, Vogue Me, Vogue Film
Czech Republic and Slovakia: Vogue, La Cucina Italiana
Germany: GQ Bar Berlin
Greece: Vogue
Hong Kong: Vogue
Hungary: Glamour
Iceland: Glamour
Korea: Vogue, GQ, Allure, W
Middle East: Vogue, Condé Nast Traveller, AD, GQ, Vogue Café Riyadh
Poland: Vogue, Glamour
Portugal: Vogue, GQ, Vogue Café Porto
Romania: Glamour
Russia: Vogue Café Moscow, Tatler Club Moscow
Serbia: La Cucina Italiana
South Africa: House & Garden, GQ, Glamour, House & Garden Gourmet, GQ Style, Glamour Hair
The Netherlands: Vogue, Glamour, Vogue The Book, Vogue Man, Vogue Living
Thailand: Vogue, GQ
Turkey: Vogue, GQ, La Cucina Italiana
Ukraine: Vogue, Vogue Café Kiev

Chairman of the Board of Directors
JONATHAN NEWHOUSE

LA CUCINA ITALIANA
Direttore Responsabile: Maddalena Fossati Dondero. Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15.6.1951. La Edizioni Conde Nast S.p.A. è iscritta nel Registro degli Operatori di Comunicazione con il numero 6571. Poste Italiane S.P.A. - Spedizione in abbonamento postale - Aut. MBPA/LO-NO/062/A.P./2018 - ART. 1 COMMA 1 - LO/MI. Distribuzione per l'Italia: SO.DI.P. «Angelo Patuzzi» S.p.A. via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (Mi), tel. 02.660301, fax 02.66030320. Distribuzione Estero Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 025753911. fax 02 57512606. www.aie-mag.com. Stampa: Rotolito S.p.a., Stabilimento di Cernusco sul Naviglio - Printed in Italy. Numeri arretrati: Il prezzo di ogni arretrato è di € 12,00 comprensivo di spese di spedizione. Per avere informazioni sulla disponibilità degli arretrati de La Cucina Italiana telefona al 039/5983886, dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00 dal lunedì al venerdì, oppure invia una e-mail a: arretraticondenast@ieoinf.it

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Accertamenti Diffusione Stampa Certificato n. 8590 del 18-12-2018

L'INDICE DI CUCINA

Inquadrate il QR code con il vostro smartphone e guardate i video delle ricette.

★ Facile ★★ Medio ★★★ Per esperti √ Vegetariana √ Senza glutine
● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)
(+ 1 h) In rosso, il tempo, non operoso, necessario per lievitazione, marinatura, raffreddamento

LE MISURE a portata di mano

Per facilitare e rendere più svelto il lavoro in cucina, invece di usare la bilancia, dosate ingredienti liquidi e in polvere con tazze e cucchiai

BICCHIERINO DA LIQUORE COLMO EQUIVALE A: **60 g di acqua**, vino, brodo. 65 g di latte. 55 g di olio. 50 g di zucchero semolato.

TAZZINA DA CAFFÈ COLMA EQUIVALE A: **80 g di acqua**, vino, brodo. 70 g di olio. 70 g di zucchero semolato. 50 g di farina. 40 g di grana grattugiato.

CUCCHIAINO DA TÈ RASO EQUIVALE A: **4 g di acqua**, vino, brodo. 3 g di olio. 5 g di sale grosso. 4 g di sale fino. 3 g di zucchero semolato. 2 g di farina. 2 g di grana grattugiato.

BICCHIERE DA ACQUA COLMO EQUIVALE A: **200 g di acqua**, vino, brodo. 220 g di latte. 170 g di zucchero semolato. 130 g di farina. 160 g di riso.

TAZZA DA TÈ COLMA EQUIVALE A: **240 g di acqua**, vino, brodo. 250 g di latte. 200 g di zucchero semolato. 150 g di farina. 200 g di riso.

CUCCHIAIO DA MINESTRA RASO EQUIVALE A: **12 g di acqua**, vino, brodo, latte. 10 g di olio. 15 g di sale grosso. 15 g di sale fino. 10 g di zucchero semolato. 10 g di farina. 5 g di grana grattugiato.

MESTOLO RASO EQUIVALE A: **120 g di acqua**, vino, brodo. 125 g di latte.

PIZZICO EQUIVALE A: 5 g di sale grosso. 4 g di sale fino. 3 g di zucchero semolato.

PUGNETTO EQUIVALE A: 30 g di riso. 30 g di zucchero semolato. 25 g di farina.

menu

Cinque proposte da copiare con le nostre ricette di luglio

PRANZO IN GIARDINO

Tutto da preparare prima

Focaccia con burro e acciughe pag. 25
Polpette al profumo di limone pag. 97
Galletta rustica con le pesche pag. 66

CON GLI AMICI

Convivialità e allegria sotto il segno del rosso

Rigatoni ai cinque pomodori pag. 51
Gamberi rossi e insalata di pesche con burrata pag. 55
Budini di fragole e pomodori pag. 66

ORTOFRUTTA

Tra invenzioni appetitose e ghiotta tradizione

Bruschette, erbe amare e composta di ciliegie allo zenzero pag. 79
Trenette con peperoni e fagiolini pag. 52
Melanzane ripiene pag. 36

IL MARE AL COMPLETO

Con pesce d'altura, crostacei e molluschi

Caponata di tonno pag. 56
Risi e bisi, scampi e limone pag. 51
Polpo arrostito con condimento agrodolce e ciliegie pag. 79

FACILISSIMO

Piccole mosse per grandi sapori

Pomodorini ripieni di avocado pag. 48
Spaghetti freddi aromatici pag. 99
Uova nel sugo pag. 62
Gelato facile pag. 77

MASCHIO
CANTINE
MASCHIO
PROSECCO
DENOMINAZIONE DI ORIGINE CONTROLLATA
TREVISO
VINO SPUMANTE
EXTRA DRY
CANTINE MASCHIO
CANTINE
MASCHIO
Stappa un sorriso
Partner di
LA CUCINA
ITALIANA
LA SCUOLA